

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2023-11-16</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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, 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> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2296.45 kcal; B: 86.57 g; T: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 339.15 g; W tym cukry: 70.6 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 8.09 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 52.93 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4873.02 mg;

czwartek 2023-11-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE,</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 biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE,</u> ), Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2657.71 kcal; B: 104.82 g; T: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; W: 391.79 g; W tym cukry: 89.53 g; Bł.: 30.6 g; Sól: 7.22 g; WW: 36.3 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 54.36 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4847.92 mg;

czwartek 2023-11-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 130 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbki jarskie bez zawijania 120 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, 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> ), Sałatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2500.22 kcal; B: 76.01 g; T: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.5 g; W: 395.7 g; W tym cukry: 88.92 g; Bł.: 41.76 g; Sól: 6.92 g; WW: 35.49 Por; Ener. z B: 12.16 %; Ener. z W: 56.63 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 5432.85 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 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 , Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszteł sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i marchwi 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> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2322.44 kcal; B: 76.29 g; T: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 353.17 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.35 Por; Ener. z B: 13.14 %; Ener. z W: 53.92 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4503.79 mg;

czwartek 2023-11-16 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 , Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszteł sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i marchwi 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> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2322.44 kcal; B: 76.29 g; T: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 353.17 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.35 Por; Ener. z B: 13.14 %; Ener. z W: 53.92 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4503.79 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml , Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2245.71 kcal; B: 65.92 g; T: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; W: 330.27 g; W tym cukry: 71.4 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 4.39 g; WW: 30.92 Por; Ener. z B: 11.74 %; Ener. z W: 54.79 %; Ener. z T: 30.7 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4271.73 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszteł sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) (bez glutenu, bez mleka). 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ogórek kiszony 50 g , Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2207.87 kcal; B: 49.38 g; T: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; W: 308.88 g; W tym cukry: 54.69 g; Bł.: 19.12 g; Sól: 5.26 g; WW: 28.91 Por; Ener. z B: 8.95 %; Ener. z W: 52.5 %; Ener. z T: 35.4 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2370.52 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 130 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Ogórek kiszony 100 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> ), Pomidor 150 g, Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2384.89 kcal; B: 89.07 g; T: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; W: 353.27 g; W tym cukry: 90.94 g; Bł.: 45.69 g; Sól: 8.11 g; WW: 30.92 Por; Ener. z B: 14.94 %; Ener. z W: 51.59 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 6040.97 mg;

czwartek 2023-11-16 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ), Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2210.2 kcal; B: 95.69 g; T: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 287.95 g; W tym cukry: 66.73 g; Bł.: 16.85 g; Sól: 4.8 g; WW: 27.26 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 49.06 %; Ener. z T: 31.53 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3241.64 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2661.29 kcal; B: 115.06 g; T: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; W: 362.92 g; W tym cukry: 95.65 g; Bł.: 19.56 g; Sól: 6.02 g; WW: 34.53 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 51.61 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3841.53 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 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> ), Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2238.67 kcal; B: 105.83 g; T: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; W: 352.27 g; W tym cukry: 64.72 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.09 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 18.91 %; Ener. z W: 59.06 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3552.24 mg;

czwartek 2023-11-16 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2235.21 kcal; B: 95.38 g; T: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; W: 278.42 g; W tym cukry: 70.65 g; Bł.: 18.86 g; Sól: 5.34 g; WW: 26.04 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 46.45 %; Ener. z T: 34.04 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3613.83 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2245.43 kcal; B: 76.58 g; T: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; W: 352.83 g; W tym cukry: 62.36 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 6.65 g; WW: 32.97 Por; Ener. z B: 13.64 %; Ener. z W: 58.82 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2945.33 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 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 warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2604.05 kcal; B: 107.06 g; T: 93.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; W: 344.14 g; W tym cukry: 85.19 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 6.79 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 16.45 %; Ener. z W: 48.75 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 5226.16 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 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 z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2467.63 kcal; B: 104.47 g; T: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 324.75 g; W tym cukry: 54.3 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 6.73 g; WW: 29.96 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 48.33 %; Ener. z T: 32.1 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4966.5 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2223.69 kcal; B: 121.01 g; T: 110.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; W: 196.12 g; W tym cukry: 14.82 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 4.61 g; WW: 17.59 Por; Ener. z B: 21.77 %; Ener. z W: 31.72 %; Ener. z T: 44.87 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4940.82 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mleko w proszku 50 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2289.69 kcal; B: 104.86 g; T: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; W: 269.32 g; W tym cukry: 62.52 g; Bł.: 20.05 g; Sól: 4.24 g; WW: 24.99 Por; Ener. z B: 18.32 %; Ener. z W: 43.55 %; Ener. z T: 36.71 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 5542.38 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Mleko w proszku 10 g ( <u>MLE</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2083.76 kcal; B: 78.88 g; T: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; W: 255.35 g; W tym cukry: 62.89 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 3.69 g; WW: 23.66 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 45.23 %; Ener. z T: 37.84 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4431.62 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 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> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy b/c 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1557.55 kcal; B: 72.37 g; T: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W: 208.76 g; W tym cukry: 45.13 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 6.08 g; WW: 18.35 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 46.95 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3227.65 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE, </u> ), Biskopki b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2832.38 kcal; B: 116.8 g; T: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; W: 415.17 g; W tym cukry: 101.02 g; Bł.: 37.21 g; Sól: 6.72 g; WW: 38.1 Por; Ener. z B: 16.5 %; Ener. z W: 53.38 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 6007.39 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Marchew gotowana z olejem* 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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 50 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: 2615.88 kcal; B: 103.79 g; T: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; W: 386.26 g; W tym cukry: 86.54 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 8.25 g; WW: 35.84 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 54.47 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4657.42 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE,</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 biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Pomidor 50 g, 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> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2601.12 kcal; B: 106.66 g; T: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; W: 375.06 g; W tym cukry: 69.76 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 7.88 g; WW: 34.66 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 53.13 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4742.71 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE,</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2714.11 kcal; B: 136.16 g; T: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; W: 356.17 g; W tym cukry: 42.9 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 8.07 g; WW: 32.15 Por; Ener. z B: 20.07 %; Ener. z W: 46.98 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 5603.11 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 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: 2657.59 kcal; B: 111.01 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; W: 364.23 g; W tym cukry: 90.74 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 5.66 g; WW: 34.52 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 51.84 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3652.64 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Marchew gotowana z olejem* 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> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 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: 2748.59 kcal; B: 121.36 g; T: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; W: 389.64 g; W tym cukry: 87.62 g; Bł.: 29.19 g; Sól: 8.23 g; WW: 36.31 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 52.46 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4480.27 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1903.3 kcal; B: 94.25 g; T: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 245.83 g; W tym cukry: 27.93 g; Bł.: 35.31 g; Sól: 6.08 g; WW: 21.11 Por; Ener. z B: 19.81 %; Ener. z W: 44.24 %; Ener. z T: 30.15 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3278.15 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2826.54 kcal; B: 133.8 g; T: 97.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; W: 368.05 g; W tym cukry: 42.15 g; Bł.: 45.1 g; Sól: 10.92 g; WW: 32.44 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 45.7 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4377.07 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa</b>		
Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2197.56 kcal; B: 125.54 g; T: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; W: 321.11 g; W tym cukry: 32.33 g; Bł.: 23.62 g; Sól: 7.91 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 22.85 %; Ener. z W: 54.15 %; Ener. z T: 19.5 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3776.29 mg;

czwartek 2023-11-16 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 450 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Ogórek kiszony 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> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2418.39 kcal; B: 118.46 g; T: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 306.31 g; W tym cukry: 41.19 g; Bł.: 45.83 g; Sól: 8.93 g; WW: 26.2 Por; Ener. z B: 19.59 %; Ener. z W: 43.08 %; Ener. z T: 32.33 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4668.16 mg;

czwartek 2023-11-16 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 450 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Ogórek kiszony 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> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2418.39 kcal; B: 118.46 g; T: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 306.31 g; W tym cukry: 41.19 g; Bł.: 45.83 g; Sól: 8.93 g; WW: 26.2 Por; Ener. z B: 19.59 %; Ener. z W: 43.08 %; Ener. z T: 32.33 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4668.16 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, 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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 100 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ), Koktajl bananowy b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3070.19 kcal; B: 126.75 g; T: 111.09 g; Kw. tł. nasy.: 54.48 g; W: 418.41 g; W tym cukry: 82.16 g; Bł.: 58.98 g; Sól: 9.86 g; WW: 36.17 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 46.83 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 6805.81 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2246.46 kcal; B: 77.49 g; T: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 324.34 g; W tym cukry: 25.43 g; Bł.: 56.4 g; Sól: 9.49 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 47.71 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 5.02 %; K: 3743.5 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), 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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2260.85 kcal; B: 49.68 g; T: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 293.6 g; W tym cukry: 22.5 g; Bł.: 37.11 g; Sól: 9.07 g; WW: 25.58 Por; Ener. z B: 8.79 %; Ener. z W: 45.38 %; Ener. z T: 38.6 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3017.27 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Risotto wegetariańskie*. 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2202.13 kcal; B: 44.44 g; T: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 327.38 g; W tym cukry: 58.72 g; Bł.: 37.46 g; Sól: 7.36 g; WW: 28.93 Por; Ener. z B: 8.07 %; Ener. z W: 52.66 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3048.66 mg;

czwartek 2023-11-16 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</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> ), Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszteł sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2244.08 kcal; B: 58.88 g; T: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 344.19 g; W tym cukry: 66.95 g; Bł.: 29.61 g; Sól: 6.15 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 10.5 %; Ener. z W: 56.07 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2802.84 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g , Ogórek świeży 150 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml , Ziemniaki () 250 g , Udziec z indyka b/s b/k 120 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Woda źródłana 250 ml ,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt , Marchwianka () 300 ml ,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml ( <u>GLU OW</u> ), Mus z jabłek () b/c 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2257.93 kcal; B: 108.52 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 340.65 g; W tym cukry: 67.44 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 3.78 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 19.22 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 6179.73 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokuła* 200 g ( <u>SEL</u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1581.48 kcal; B: 72.54 g; T: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 223.78 g; W tym cukry: 77.88 g; Bł.: 11.82 g; Sól: 3.64 g; WW: 21.34 Por; Ener. z B: 18.35 %; Ener. z W: 53.61 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2406 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ryż na sypko 100 g , Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Marchew gotowana z olejem* 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 z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1916.63 kcal; B: 82.85 g; T: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; W: 268.09 g; W tym cukry: 97.79 g; Bł.: 19 g; Sól: 4.88 g; WW: 25.11 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 51.98 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2813.38 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2377.48 kcal; B: 95.12 g; T: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; W: 341.8 g; W tym cukry: 97.26 g; Bł.: 39.12 g; Sól: 8.6 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 16 %; Ener. z W: 50.93 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5558.31 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 200 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 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 biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2618.13 kcal; B: 107.82 g; T: 82.7 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; W: 379.58 g; W tym cukry: 106.28 g; Bł.: 42.75 g; Sól: 9.31 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 51.46 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5753.83 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 200 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2767.43 kcal; B: 117.51 g; T: 87.8 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; W: 394.39 g; W tym cukry: 117.98 g; Bł.: 40.17 g; Sól: 9.14 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 16.98 %; Ener. z W: 51.2 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 6046.63 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 200 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2894.62 kcal; B: 120.35 g; T: 89.7 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; W: 419.89 g; W tym cukry: 126.13 g; Bł.: 41.74 g; Sól: 9.32 g; WW: 38 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 52.25 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 6515.7 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2933.88 kcal; B: 132.44 g; T: 97.59 g; Kw. tł. nasy.: 43.43 g; W: 399.62 g; W tym cukry: 121.56 g; Bł.: 40.36 g; Sól: 10.61 g; WW: 36.05 Por; Ener. z B: 18.06 %; Ener. z W: 48.98 %; Ener. z T: 29.94 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 6224.61 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1107.34 kcal; B: 48.7 g; T: 34.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; W: 161.23 g; W tym cukry: 18.81 g; Bł.: 21.62 g; Sól: 2.38 g; WW: 14.06 Por; Ener. z B: 17.59 %; Ener. z W: 50.43 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 4048.14 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki ( ) 250 g , Goląbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i marchwi ( ) 150 g ( <u>MLE, 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-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE, </u> ), Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3073.09 kcal; B: 118.9 g; T: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; W: 465.91 g; W tym cukry: 116.83 g; Bł.: 41.22 g; Sól: 10.84 g; WW: 42.71 Por; Ener. z B: 15.48 %; Ener. z W: 55.28 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 6414.28 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2406.85 kcal; B: 105.69 g; T: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; W: 317.14 g; W tym cukry: 84.78 g; Bł.: 18.71 g; Sól: 5.09 g; WW: 30.01 Por; Ener. z B: 17.56 %; Ener. z W: 49.6 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3679.74 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2410.15 kcal; B: 108.27 g; T: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; W: 338.17 g; W tym cukry: 46.84 g; Bł.: 43.18 g; Sól: 7.85 g; WW: 29.53 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 48.96 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4442.28 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Ogórek świeży 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1912.5 kcal; B: 96.04 g; T: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.4 g; W: 258.56 g; W tym cukry: 22.21 g; Bł.: 36.47 g; Sól: 6.37 g; WW: 22.24 Por; Ener. z B: 20.09 %; Ener. z W: 46.45 %; Ener. z T: 29.47 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3603.11 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2374.3 kcal; B: 105.5 g; T: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; W: 308.84 g; W tym cukry: 79.07 g; Bł.: 17.63 g; Sól: 5.09 g; WW: 29.29 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 49.06 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3646.04 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Mus z truskawek* 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński # OTS 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt, Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Herbatniki 100g (1op) 1 szt, Budyń o smaku waniliowym z/c 1 szt 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3038.31 kcal; B: 128.74 g; T: 89.1 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; W: 442.2 g; W tym cukry: 132.36 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 8.74 g; WW: 41.09 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 54.22 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4069.09 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Mus z truskawek* b/c 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos boloński # OTS 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE, </u> ), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt , Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Połędwica delikatna-produkt białkowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 50 g ,
	Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Budyń o smaku waniliowym b/c 1 szt 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Kalafor gotowany* 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3103.05 kcal; B: 145.6 g; T: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 49.06 g; W: 419.84 g; W tym cukry: 91.41 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 10.66 g; WW: 38.42 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 49.69 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4324.68 mg;

czwartek 2023-11-16 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 ,	Ryżowa* 400 ml ( <u>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: 1600.24 kcal; B: 42.61 g; T: 23.43 g; Kw. tł. nasy.: .81 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 15.21 g; Bł.: 16.87 g; Sól: 1.48 g; WW: 29.4 Por; Ener. z B: 10.65 %; Ener. z W: 73.22 %; Ener. z T: 13.18 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2351.66 mg;

czwartek 2023-11-16 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g ,		Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 774.44 kcal; B: 31.96 g; T: 33.3 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 87.58 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.64 g; WW: 8.54 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 43.84 %; Ener. z T: 38.69 %; Ener. z Bł.: .7 %; K: 176.34 mg;

czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

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