

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Kurczak pieczony 200 g , Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2453.56 kcal; B: 123.05 g; T: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; W: 276.1 g; W tym cukry: 50.26 g; Bł.: 24.65 g; Sól: 7.8 g; WW: 25.35 Por; Ener. z B: 20.06 %; Ener. z W: 40.99 %; Ener. z T: 36.54 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3988.28 mg;

<b>niedziela 2023-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Kurczak pieczony 200 g , Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 70 g ( <u>SOJ, SEL, GOR, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2740.79 kcal; B: 132.87 g; T: 107.4 g; Kw. tł. nasy.: 45.28 g; W: 316.15 g; W tym cukry: 91.38 g; Bł.: 22.12 g; Sól: 8.36 g; WW: 29.48 Por; Ener. z B: 19.39 %; Ener. z W: 42.91 %; Ener. z T: 35.27 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4013.61 mg;

<b>niedziela 2023-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 100 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Kotlety z soczewicy ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami ( ) 100 g ( <u>SEL, </u> ), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2490.77 kcal; B: 80.98 g; T: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.9 g; W: 356.37 g; W tym cukry: 72.15 g; Bł.: 41.89 g; Sól: 5.84 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 13 %; Ener. z W: 50.5 %; Ener. z T: 31.56 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3900.34 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pasta z ciecierzycy z warzywami () 150 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2523.58 kcal; B: 108.35 g; T: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 308.63 g; W tym cukry: 58.98 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 7.57 g; WW: 27.41 Por; Ener. z B: 17.17 %; Ener. z W: 43.33 %; Ener. z T: 35.07 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3539.24 mg;

niedziela 2023-11-19 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, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pasta z ciecierzycy z warzywami () 150 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2596.31 kcal; B: 109.83 g; T: 99.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 325.72 g; W tym cukry: 57.46 g; Bł.: 39.48 g; Sól: 8.01 g; WW: 28.7 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 44.1 %; Ener. z T: 34.34 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3667.64 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Rosół z makaronem (bez glutenu)*. 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami () 150 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2588.52 kcal; B: 102.93 g; T: 108.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; W: 300.77 g; W tym cukry: 62.99 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 2.85 g; WW: 27.44 Por; Ener. z B: 15.91 %; Ener. z W: 42.18 %; Ener. z T: 37.84 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3525.45 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)*. 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak pieczony 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ),	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pasta z ciecierzycy z warzywami () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2567.67 kcal; B: 92.09 g; T: 112.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.9 g; W: 296.71 g; W tym cukry: 56.05 g; Bł.: 27.68 g; Sól: 4.63 g; WW: 26.93 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 41.91 %; Ener. z T: 39.56 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3407.19 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak pieczony 200 g , Surówka Coleslaw 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2631.46 kcal; B: 123.44 g; T: 102.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; W: 319.96 g; W tym cukry: 75.89 g; Bł.: 48.93 g; Sól: 5.77 g; WW: 27.25 Por; Ener. z B: 18.76 %; Ener. z W: 41.2 %; Ener. z T: 35.02 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 5328.46 mg;

niedziela 2023-11-19 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 i siemienia z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 70 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak gotowany 200 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 100 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2429.37 kcal; B: 134.04 g; T: 98.7 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; W: 262.61 g; W tym cukry: 75.54 g; Bł.: 19.04 g; Sól: 6.69 g; WW: 24.5 Por; Ener. z B: 22.07 %; Ener. z W: 40.11 %; Ener. z T: 36.56 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3991.57 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 70 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak gotowany 200 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2643.41 kcal; B: 132.03 g; T: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; W: 321.14 g; W tym cukry: 105.43 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 5.7 g; WW: 29.76 Por; Ener. z B: 19.98 %; Ener. z W: 44.97 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4686.55 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Miód (25g) 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2308.54 kcal; B: 106.58 g; T: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; W: 368.02 g; W tym cukry: 70.5 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 6.33 g; WW: 34.71 Por; Ener. z B: 18.47 %; Ener. z W: 60.03 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4171.59 mg;

niedziela 2023-11-19		
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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak gotowany 200 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2458.7 kcal; B: 123.95 g; T: 97.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; W: 281.06 g; W tym cukry: 86.45 g; Bł.: 20.68 g; Sól: 5.63 g; WW: 26.07 Por; Ener. z B: 20.17 %; Ener. z W: 42.36 %; Ener. z T: 35.65 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4319.62 mg;

niedziela 2023-11-19		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak gotowany 200 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2464.05 kcal; B: 108.3 g; T: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; W: 312.68 g; W tym cukry: 88.02 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 7.38 g; WW: 28.75 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 46.83 %; Ener. z T: 33.74 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4117.32 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Mus z jabłek () b/c 100 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2506.01 kcal; B: 105.38 g; T: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 327.37 g; W tym cukry: 67.56 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 6.12 g; WW: 30.31 Por; Ener. z B: 16.82 %; Ener. z W: 48.29 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3785.69 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Dynia z wody 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2330.8 kcal; B: 103.75 g; T: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 289.91 g; W tym cukry: 29.68 g; Bł.: 25.5 g; Sól: 7.11 g; WW: 26.45 Por; Ener. z B: 17.8 %; Ener. z W: 45.38 %; Ener. z T: 33.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4009.49 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ),	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Dynia z wody 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ),
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: 2060.63 kcal; B: 121.36 g; T: 119.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; W: 131.12 g; W tym cukry: 14.1 g; Bł.: 15.15 g; Sól: 3.62 g; WW: 11.41 Por; Ener. z B: 23.56 %; Ener. z W: 22.51 %; Ener. z T: 52.04 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3017.22 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Mleko w proszku 50 g ( <u>MLE,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Olej rzepakowy 10 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Dynia z wody 100 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2193.96 kcal; B: 111.93 g; T: 98.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; W: 221.08 g; W tym cukry: 65.43 g; Bł.: 15.69 g; Sól: 4.08 g; WW: 20.44 Por; Ener. z B: 20.41 %; Ener. z W: 37.45 %; Ener. z T: 40.58 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3815.08 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> ), Mleko w proszku 10 g ( <u>MLE, </u> ),	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 200 ml ( <u>SEL, </u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Dyńia z wody 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1908.01 kcal; B: 78.06 g; T: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; W: 213.78 g; W tym cukry: 41.08 g; Bł.: 17.06 g; Sól: 3.63 g; WW: 19.62 Por; Ener. z B: 16.36 %; Ener. z W: 41.24 %; Ener. z T: 40.26 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3309.72 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurczątkiem 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1600.4 kcal; B: 73.57 g; T: 54.7 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; W: 217.49 g; W tym cukry: 50.89 g; Bł.: 28.92 g; Sól: 4.94 g; WW: 18.94 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 47.13 %; Ener. z T: 30.76 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3674.41 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak pieczony 200 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurczątkiem 100 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3127.47 kcal; B: 162.1 g; T: 124.03 g; Kw. tł. nasy.: 47.22 g; W: 357.74 g; W tym cukry: 111.19 g; Bł.: 34.48 g; Sól: 9.37 g; WW: 32.49 Por; Ener. z B: 20.73 %; Ener. z W: 41.34 %; Ener. z T: 35.69 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 5575.29 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </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 JEĆZ, </u> ),	Rosół z makaronem * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak pieczony 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Baton szynkowy z kurczątkiem 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2862.6 kcal; B: 155.13 g; T: 101.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; W: 339.9 g; W tym cukry: 85.11 g; Bł.: 21.68 g; Sól: 8.48 g; WW: 32 Por; Ener. z B: 21.68 %; Ener. z W: 44.47 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 4234.87 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Rosół z makaronem * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Surówka Coleslaw 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 20 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczerek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2933.97 kcal; B: 160.51 g; T: 109.25 g; Kw. tł. nasy.: 46.18 g; W: 332.85 g; W tym cukry: 90.99 g; Bł.: 22.6 g; Sól: 8.06 g; WW: 31.08 Por; Ener. z B: 21.88 %; Ener. z W: 42.3 %; Ener. z T: 33.51 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 4168.94 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Rosół z makaronem * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g,	Podwieczerek: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 3188.46 kcal; B: 200.72 g; T: 126.94 g; Kw. tł. nasy.: 50.76 g; W: 325.5 g; W tym cukry: 50.98 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 11.87 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 25.18 %; Ener. z W: 37.02 %; Ener. z T: 35.83 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4634.59 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Rosół z makaronem * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak gotowany 200 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczerek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2678.46 kcal; B: 142.47 g; T: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; W: 300.83 g; W tym cukry: 83.19 g; Bł.: 20.85 g; Sól: 5.93 g; WW: 28.06 Por; Ener. z B: 21.28 %; Ener. z W: 41.81 %; Ener. z T: 35.26 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 4736.55 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </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 25 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Rosół z makaronem * (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak pieczony 200 g ; Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2839.24 kcal; B: 161.98 g; T: 106.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; W: 314.69 g; W tym cukry: 64.93 g; Bł.: 21.06 g; Sól: 7.74 g; WW: 29.58 Por; Ener. z B: 22.82 %; Ener. z W: 41.37 %; Ener. z T: 33.87 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 4238.67 mg;

niedziela 2023-11-19 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 i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak gotowany 200 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2200.01 kcal; B: 122.4 g; T: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; W: 252.28 g; W tym cukry: 41.6 g; Bł.: 34.99 g; Sól: 6.55 g; WW: 22.01 Por; Ener. z B: 22.25 %; Ener. z W: 39.51 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4646.45 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak gotowany 200 g , Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 3114.32 kcal; B: 162.15 g; T: 130.08 g; Kw. tł. nasy.: 59.86 g; W: 343.35 g; W tym cukry: 56.26 g; Bł.: 41.85 g; Sól: 9.91 g; WW: 30.49 Por; Ener. z B: 20.83 %; Ener. z W: 38.72 %; Ener. z T: 37.59 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 5470.11 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 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> ), Twarożek 200 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Bukiet jarzyn oprószany (bez oleju)* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Cukinia pieczona (bez oleju) * 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: 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> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2263.55 kcal; B: 135.9 g; T: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 328.6 g; W tym cukry: 52.43 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 8.02 g; WW: 30.49 Por; Ener. z B: 24.01 %; Ener. z W: 53.79 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4590.74 mg;

niedziela 2023-11-19 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> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurczątką 50 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2670.09 kcal; B: 148.5 g; T: 113.82 g; Kw. tł. nasy.: 50.13 g; W: 282.45 g; W tym cukry: 49.96 g; Bł.: 40.54 g; Sól: 8.13 g; WW: 24.42 Por; Ener. z B: 22.25 %; Ener. z W: 36.24 %; Ener. z T: 38.36 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5372.7 mg;

niedziela 2023-11-19 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> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurczątką 50 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2670.09 kcal; B: 148.5 g; T: 113.82 g; Kw. tł. nasy.: 50.13 g; W: 282.45 g; W tym cukry: 49.96 g; Bł.: 40.54 g; Sól: 8.13 g; WW: 24.42 Por; Ener. z B: 22.25 %; Ener. z W: 36.24 %; Ener. z T: 38.36 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5372.7 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 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 i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Surówka Coleslaw 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, 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> ), Ser topiony 25 g ( <u>MLE</u> ), Gruszka 1szt. 150 g, 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> ), Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2977.63 kcal; B: 149.83 g; T: 118.61 g; Kw. tł. nasy.: 52.83 g; W: 347.49 g; W tym cukry: 49.1 g; Bł.: 41.62 g; Sól: 9.89 g; WW: 30.82 Por; Ener. z B: 20.13 %; Ener. z W: 41.09 %; Ener. z T: 35.85 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4754.45 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Kurczak gotowany 200 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100.g ( <u>SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 z ciecierzycy z warzywami () 100 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, 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, Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2553.62 kcal; B: 111.4 g; T: 111.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; W: 292.85 g; W tym cukry: 21.21 g; Bł.: 49.7 g; Sól: 7.72 g; WW: 24.48 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 38.09 %; Ener. z T: 39.14 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4629.51 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml, Podpłomyki b/c 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2271.6 kcal; B: 50.14 g; T: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 318.4 g; W tym cukry: 41.96 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 7.02 g; WW: 27.88 Por; Ener. z B: 8.83 %; Ener. z W: 49.15 %; Ener. z T: 35.29 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3629.84 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Twarożek 50 g (MLE, ), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ SEL, ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ, ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Miód (25g) 2 szt , Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2296.08 kcal; B: 46.36 g; T: 84.8 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; W: 332.03 g; W tym cukry: 49.83 g; Bł.: 29.63 g; Sól: 7.34 g; WW: 30.33 Por; Ener. z B: 8.08 %; Ener. z W: 52.68 %; Ener. z T: 33.24 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 2852.44 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Twarożek 100 g (MLE, ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ) ,	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki () 200 g , Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ, ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (SEL, ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2458.87 kcal; B: 72.46 g; T: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 358.99 g; W tym cukry: 70.83 g; Bł.: 42.88 g; Sól: 5.56 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 11.79 %; Ener. z W: 51.42 %; Ener. z T: 31.91 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 3551.64 mg;

niedziela 2023-11-19 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 , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	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 źródlana 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 ,	<b>Podwieczorek:</b> Płatki owsiane na wodzie 200 ml (GLU OW, ), Mus z jabłek () b/c 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2257.93 kcal; B: 108.6 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: 3.8 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 19.24 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 6192.53 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Kurczak pieczony b/skóry 200 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Baton szynkowy z kurczątką 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1979.92 kcal; B: 107.59 g; T: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 247.41 g; W tym cukry: 98.34 g; Bł.: 13.69 g; Sól: 4.15 g; WW: 23.55 Por; Ener. z B: 21.74 %; Ener. z W: 47.22 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3838.85 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 w p natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mus z jabłek prażonych 100 g,	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1649.55 kcal; B: 72.8 g; T: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; W: 247 g; W tym cukry: 87.92 g; Bł.: 12.71 g; Sól: 4.69 g; WW: 23.54 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 56.81 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 2533.1 mg;

niedziela 2023-11-19 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 i słonecznika z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Pomidor 150 g, Kawa z młkiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Baton szynkowy z kurczątką 50 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2556.59 kcal; B: 130.15 g; T: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; W: 303.72 g; W tym cukry: 86.09 g; Bł.: 39.95 g; Sól: 6.54 g; WW: 26.57 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 41.27 %; Ener. z T: 35 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5281.1 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Kurczak pieczony 200 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2770.89 kcal; B: 135.78 g; T: 101.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; W: 349.2 g; W tym cukry: 89.32 g; Bł.: 46.51 g; Sól: 7.31 g; WW: 30.5 Por; Ener. z B: 19.6 %; Ener. z W: 43.69 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5917.41 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 2 szt, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kurczak pieczony 200 g, Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2839.29 kcal; B: 142.37 g; T: 106.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.15 g; W: 347.26 g; W tym cukry: 108.11 g; Bł.: 42.02 g; Sól: 6.82 g; WW: 30.78 Por; Ener. z B: 20.06 %; Ener. z W: 43 %; Ener. z T: 33.83 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 5747.3 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 200 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 2 szt, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Kurczak pieczony 200 g, Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ), Baton szynkowy z kurcząt 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3176.71 kcal; B: 163.33 g; T: 116.37 g; Kw. tł. nasy.: 45.72 g; W: 391.26 g; W tym cukry: 110.96 g; Bł.: 46.89 g; Sól: 8.73 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 20.57 %; Ener. z W: 43.36 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 6316.88 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak pieczony 200 g , Surówka Coleslaw 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurczątką 70 g , Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g ( <u>SEL, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3057.06 kcal; B: 155.75 g; T: 114.9 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; W: 367.57 g; W tym cukry: 90.39 g; Bł.: 52.76 g; Sól: 7.91 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 20.38 %; Ener. z W: 41.19 %; Ener. z T: 33.83 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 5918.86 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak pieczony 200 g , Surówka Coleslaw 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1111.26 kcal; B: 72.69 g; T: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; W: 107.48 g; W tym cukry: 15.72 g; Bł.: 11.26 g; Sól: 2.45 g; WW: 9.71 Por; Ener. z B: 26.16 %; Ener. z W: 34.64 %; Ener. z T: 36.47 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2979.02 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </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> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 200 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 1 szt , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Kurczak pieczony 200 g , Surówka Coleslaw 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 100 g ( <u>SOJ, SEL, GOR, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3366.99 kcal; B: 162.77 g; T: 133.69 g; Kw. tł. nasy.: 58.17 g; W: 391.85 g; W tym cukry: 88.02 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 10.27 g; WW: 36.16 Por; Ener. z B: 19.34 %; Ener. z W: 42.64 %; Ener. z T: 35.74 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 5135.94 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 25 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Kurczak gotowany 200 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2548.03 kcal; B: 131.54 g; T: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; W: 298.24 g; W tym cukry: 75.66 g; Bł.: 22.74 g; Sól: 5.91 g; WW: 27.68 Por; Ener. z B: 20.65 %; Ener. z W: 43.25 %; Ener. z T: 34.5 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4748.69 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Kurczak gotowany 200 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka Colesław 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2786.49 kcal; B: 141.16 g; T: 96.3 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; W: 361.1 g; W tym cukry: 54.33 g; Bł.: 49.02 g; Sól: 8.27 g; WW: 31.44 Por; Ener. z B: 20.26 %; Ener. z W: 44.8 %; Ener. z T: 31.1 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5861.25 mg;

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Policie Diabetologia		
Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak gotowany 200 g , Surówka Colesław b/c 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1997.6 kcal; B: 122.87 g; T: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 220.66 g; W tym cukry: 31.48 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 6.13 g; WW: 19.11 Por; Ener. z B: 24.6 %; Ener. z W: 37.72 %; Ener. z T: 34.97 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4560.47 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Płatki owsiane na mleku . 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kurczak gotowany 200 g , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2490.65 kcal; B: 130.04 g; T: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; W: 284.53 g; W tym cukry: 78.98 g; Bł.: 20.7 g; Sól: 5.78 g; WW: 26.51 Por; Ener. z B: 20.88 %; Ener. z W: 42.37 %; Ener. z T: 35.26 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4374.76 mg;

niedziela 2023-11-19 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Mus z jabłek i dyni () z/c 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Schab pieczony OTS 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos potrawkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kapusta biała z wody 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt , Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Herbatniki 100g (1op) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Gałaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2690.6 kcal; B: 131.25 g; T: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; W: 398.06 g; W tym cukry: 63.12 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 8.64 g; WW: 36.97 Por; Ener. z B: 19.51 %; Ener. z W: 55.09 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4129.39 mg;

niedziela 2023-11-19 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Mus z jabłek i dyni 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Schab pieczony OTS 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos potrawkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kapusta biała z wody 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt , Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2391.98 kcal; B: 123.19 g; T: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; W: 333.52 g; W tym cukry: 35.98 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 9.28 g; WW: 30.55 Por; Ener. z B: 20.6 %; Ener. z W: 51.18 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4017.8 mg;