

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-11-29</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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02.</u> ), Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</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-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2595.75 kcal; B: 91.39 g; T: 97.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; W: 354.23 g; W tym cukry: 47.69 g; Bł.: 35.42 g; Sól: 8.25 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 14.08 %; Ener. z W: 49.13 %; Ener. z T: 33.66 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4105.62 mg;

<b>środa 2023-11-29</b> <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bulka 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 3025.95 kcal; B: 114.01 g; T: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; W: 390.9 g; W tym cukry: 76.35 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 8.49 g; WW: 36.3 Por; Ener. z B: 15.07 %; Ener. z W: 47.89 %; Ener. z T: 34.54 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4086.41 mg;

<b>środa 2023-11-29</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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02.</u> ), Papryka konserwowa 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Kotletry ziemniaczane () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</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-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ), Rzodkiew biała 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2560.5 kcal; B: 78.7 g; T: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; W: 374.33 g; W tym cukry: 70.18 g; Bł.: 38.17 g; Sól: 8.11 g; WW: 33.65 Por; Ener. z B: 12.3 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 31.77 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3987.85 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 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, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ),	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2737.69 kcal; B: 79.61 g; T: 108.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 377.98 g; W tym cukry: 74.49 g; Bł.: 37.37 g; Sól: 9.13 g; WW: 34.1 Por; Ener. z B: 11.63 %; Ener. z W: 49.77 %; Ener. z T: 35.83 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4481.53 mg;

środa 2023-11-29 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, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ),	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2737.69 kcal; B: 79.61 g; T: 108.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 377.98 g; W tym cukry: 74.49 g; Bł.: 37.37 g; Sól: 9.13 g; WW: 34.1 Por; Ener. z B: 11.63 %; Ener. z W: 49.77 %; Ener. z T: 35.83 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4481.53 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, SO2,</u> ),	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)*. 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml, Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2376.16 kcal; B: 68.53 g; T: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; W: 312.78 g; W tym cukry: 57.68 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 4.75 g; WW: 29.14 Por; Ener. z B: 11.54 %; Ener. z W: 48.89 %; Ener. z T: 37.13 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4072.14 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ),	Pomidorowa z makaronem (bez mleka, bez glutenu)*. 400 ml ( <u>SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ, </u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL, </u> ), Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ, </u> ), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Miód (25g) 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2471.41 kcal; B: 63.12 g; T: 106.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W: 324.9 g; W tym cukry: 66.17 g; Bł.: 23.25 g; Sól: 5.15 g; WW: 30.18 Por; Ener. z B: 10.22 %; Ener. z W: 48.82 %; Ener. z T: 38.76 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4278.94 mg;

środa 2023-11-29 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, SO2, </u> ), Papryka konserwowa 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </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> ), Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2668.92 kcal; B: 95.72 g; T: 109.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; W: 346.34 g; W tym cukry: 79.13 g; Bł.: 47.55 g; Sól: 8.33 g; WW: 29.94 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 44.78 %; Ener. z T: 37.05 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5591.95 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2319.23 kcal; B: 91.5 g; T: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; W: 327.62 g; W tym cukry: 50.8 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 4.91 g; WW: 30.53 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3644.43 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, 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% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2770.55 kcal; B: 117.66 g; T: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.3 g; W: 386.32 g; W tym cukry: 83.37 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 6.39 g; WW: 36.44 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 52.28 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4453.72 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Miód (25g) 2 szt, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2310.53 kcal; B: 96.5 g; T: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; W: 371.1 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 8.73 g; WW: 34.7 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 59.95 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4519.1 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2331.14 kcal; B: 87.56 g; T: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 342.87 g; W tym cukry: 49.29 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 7.65 g; WW: 32.08 Por; Ener. z B: 15.02 %; Ener. z W: 54.87 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4170.43 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ</u> ), Sos szpinakowy (bez mleka)*. 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2447.06 kcal; B: 107.35 g; T: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 329.11 g; W tym cukry: 61.39 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 6.52 g; WW: 30.07 Por; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 49.33 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 5127.24 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i koperkiem. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Dynia z wody 50 g,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos szpinakowy* 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 z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2417.57 kcal; B: 95.4 g; T: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 315.06 g; W tym cukry: 79.04 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 6.48 g; WW: 29.1 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 47.98 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4371.43 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana 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 koperkiem. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos szpinakowy* 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2364.28 kcal; B: 96.11 g; T: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; W: 297.02 g; W tym cukry: 55.46 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 6.41 g; WW: 26.8 Por; Ener. z B: 16.26 %; Ener. z W: 45.29 %; Ener. z T: 34.93 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4305.51 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt ; Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ),	Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, ), Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany* 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2044.47 kcal; B: 113.52 g; T: 116.6 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; W: 139.96 g; W tym cukry: 25.24 g; Bł.: 17.28 g; Sól: 3.14 g; WW: 12.18 Por; Ener. z B: 22.21 %; Ener. z W: 24 %; Ener. z T: 51.33 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2919.26 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Mleko w proszku 25 g (MLE, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ),	Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml (MLE, ),	Podwieczorek: Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2191.63 kcal; B: 108.71 g; T: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; W: 204.57 g; W tym cukry: 70.55 g; Bł.: 11.54 g; Sól: 3.56 g; WW: 19.36 Por; Ener. z B: 19.84 %; Ener. z W: 35.23 %; Ener. z T: 43.65 %; Ener. z Bł.: 1.05 %; K: 3447.34 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Mleko w proszku 10 g (MLE, ),	Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml (MLE, ),	Podwieczorek: Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2288.69 kcal; B: 105.56 g; T: 108.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; W: 229.98 g; W tym cukry: 63.54 g; Bł.: 17.37 g; Sól: 4.04 g; WW: 21.28 Por; Ener. z B: 18.45 %; Ener. z W: 37.16 %; Ener. z T: 42.64 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4029.71 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ), Papryka konserwowa 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ),	Pomidorowa z makaronem *. 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE, ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1651.83 kcal; B: 77.72 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; W: 227.96 g; W tym cukry: 47.45 g; Bł.: 37.78 g; Sól: 4.66 g; WW: 19.09 Por; Ener. z B: 18.82 %; Ener. z W: 46.05 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4351.77 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 2 szt	

**Wartości odżywcze:** E: 2875.38 kcal; B: 121.55 g; T: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.46 g; W: 402.61 g; W tym cukry: 79.3 g; Bł.: 30.48 g; Sól: 7.27 g; WW: 37.33 Por; Ener. z B: 16.91 %; Ener. z W: 51.77 %; Ener. z T: 29.1 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4501.04 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02</u> ),	Pomidorowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt	

**Wartości odżywcze:** E: 2958.34 kcal; B: 113.09 g; T: 107.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; W: 394.81 g; W tym cukry: 57.71 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.78 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 49.71 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3886.56 mg;

środa 2023-11-29 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), 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> ),	Pomidorowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</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> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 250 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g	

**Wartości odżywcze:** E: 3000.87 kcal; B: 114.18 g; T: 120.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; W: 370.86 g; W tym cukry: 87.39 g; Bł.: 24.25 g; Sól: 7.81 g; WW: 34.7 Por; Ener. z B: 15.22 %; Ener. z W: 46.2 %; Ener. z T: 36.23 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3791.56 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chrzan ze śmietaną 20 g ( <u>MLE, S02</u> ),	Pomidorowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 32% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Twarożek 50 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> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2945.34 kcal; B: 133.82 g; T: 118.2 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; W: 352.95 g; W tym cukry: 39.22 g; Bł.: 35.85 g; Sól: 8.44 g; WW: 31.8 Por; Ener. z B: 18.17 %; Ener. z W: 43.07 %; Ener. z T: 36.12 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4491.33 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 360 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2903.87 kcal; B: 151.68 g; T: 100.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; W: 356.44 g; W tym cukry: 63.1 g; Bł.: 20.18 g; Sól: 7.39 g; WW: 33.7 Por; Ener. z B: 20.89 %; Ener. z W: 46.32 %; Ener. z T: 31.1%; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 4964.17 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2930.38 kcal; B: 112.69 g; T: 105.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; W: 393.17 g; W tym cukry: 57.35 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 7.62 g; WW: 36.6 Por; Ener. z B: 15.38 %; Ener. z W: 49.96 %; Ener. z T: 32.31 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3874.96 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 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> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g. ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot z czarnej	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Rzodkiew biała 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> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2121.24 kcal; B: 91.16 g; T: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 280.6 g; W tym cukry: 36.55 g; Bł.: 44.15 g; Sól: 9.06 g; WW: 23.7 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 44.59 %; Ener. z T: 33.64 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4660.39 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ); Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 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> ), Pomidor 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2882.44 kcal; B: 125.22 g; T: 108.83 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; W: 374.17 g; W tym cukry: 48.46 g; Bł.: 47.44 g; Sól: 8.71 g; WW: 32.77 Por; Ener. z B: 17.38 %; Ener. z W: 45.34 %; Ener. z T: 33.98 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5408.46 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki ( ) 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Pasta warzywna (bez oleju) * 150 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2166.55 kcal; B: 105.45 g; T: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; W: 337.3 g; W tym cukry: 36.92 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 7.33 g; WW: 31.27 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 57.61 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4446.32 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Papryka świeża 150 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2400.52 kcal; B: 106.87 g; T: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.4 g; W: 311.64 g; W tym cukry: 47.25 g; Bł.: 47.7 g; Sól: 6.96 g; WW: 26.57 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 43.98 %; Ener. z T: 34.31 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 5543.13 mg;

środa 2023-11-29 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2482.77 kcal; B: 114.03 g; T: 98.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; W: 308.61 g; W tym cukry: 46.71 g; Bł.: 46.34 g; Sól: 7.45 g; WW: 26.41 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 42.26 %; Ener. z T: 35.82 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5506.78 mg;

środa 2023-11-29 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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ); Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2 l 1 szt , Pomidor 50 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 3000.69 kcal; B: 129.49 g; T: 112.04 g; Kw. tł. nasy.: 53.15 g; W: 394.33 g; W tym cukry: 78.33 g; Bł.: 48.97 g; Sól: 10.04 g; WW: 34.67 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 46.04 %; Ener. z T: 33.6 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 5804.48 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 70 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g;	

**Wartości odżywcze:** E: 2328.69 kcal; B: 82.23 g; T: 104.6 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 290.63 g; W tym cukry: 32.42 g; Bł.: 49.37 g; Sól: 8.94 g; WW: 24.07 Por; Ener. z B: 14.12 %; Ener. z W: 41.44 %; Ener. z T: 40.43 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 5047.02 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta warzywna* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Ryż z truskawkami b/c 300 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2205.23 kcal; B: 46.34 g; T: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W: 321.71 g; W tym cukry: 26.79 g; Bł.: 39.85 g; Sól: 7.8 g; WW: 28.28 Por; Ener. z B: 8.41 %; Ener. z W: 51.13 %; Ener. z T: 33.76 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3470.49 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) b/s 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Sos szpinakowy (bez soli)* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta warzywna* 200 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2322.46 kcal; B: 50.96 g; T: 82 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 349.61 g; W tym cukry: 53.52 g; Bł.: 40.57 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.97 Por; Ener. z B: 8.78 %; Ener. z W: 53.23 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4494.38 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Risotto wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c() 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), 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 ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2634.19 kcal; B: 70.67 g; T: 106.5 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; W: 360.74 g; W tym cukry: 70.39 g; Bł.: 35.35 g; Sól: 7.72 g; WW: 32.52 Por; Ener. z B: 10.73 %; Ener. z W: 49.41 %; Ener. z T: 36.39 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2744.25 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna roślinowa 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 () 200 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: 2194.86 kcal; B: 107.23 g; T: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 325.78 g; W tym cukry: 67.22 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 3.67 g; WW: 28.98 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 52.85 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 5836.55 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 100 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 150 g ( <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%- 10 g ( <u>MLE, </u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 150 ml ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1780.44 kcal; B: 75.44 g; T: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 242.67 g; W tym cukry: 73.31 g; Bł.: 14.96 g; Sól: 4.55 g; WW: 22.75 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 51.16 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2778.07 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i koperkiem. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem *. 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 150 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	

**Wartości odżywcze:** E: 1721.99 kcal; B: 78.84 g; T: 56.9 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; W: 228.45 g; W tym cukry: 70.58 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 5 g; WW: 21.42 Por; Ener. z B: 18.31 %; Ener. z W: 49.34 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2850.63 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Papryka świeża 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> ),	Pomidorowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ), Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

**Wartości odżywcze:** E: 2451.19 kcal; B: 104.82 g; T: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 362.8 g; W tym cukry: 89.38 g; Bł.: 49.85 g; Sól: 7.15 g; WW: 31.49 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 51.07 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 5703.48 mg;

środa 2023-11-29 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> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g. 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 250 ml ( <u>MLE</u> ), Podplomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

**Wartości odżywcze:** E: 2742.62 kcal; B: 114.99 g; T: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; W: 383.36 g; W tym cukry: 94.71 g; Bł.: 50.05 g; Sól: 7.37 g; WW: 33.5 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 48.61 %; Ener. z T: 30.89 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 5877.61 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ), Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2877.48 kcal; B: 122.86 g; T: 103.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; W: 390.15 g; W tym cukry: 101.74 g; Bł.: 50.6 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.16 Por; Ener. z B: 17.08 %; Ener. z W: 47.2 %; Ener. z T: 32.52 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 6160.61 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE</u> ), Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2921.28 kcal; B: 125.01 g; T: 105.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; W: 393.63 g; W tym cukry: 100.92 g; Bł.: 47.33 g; Sól: 7.59 g; WW: 34.78 Por; Ener. z B: 17.12 %; Ener. z W: 47.42 %; Ener. z T: 32.52 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5953.76 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 250 ml ( <u>MLE</u> ), Podpiłyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3082.24 kcal; B: 136.61 g; T: 101.81 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; W: 430.12 g; W tym cukry: 116.66 g; Bł.: 52.35 g; Sól: 8.95 g; WW: 37.96 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 49.03 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 6426.27 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne

Pomidorowa z makaronem \* 400 ml  
(GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki ()  
200 g, Kotlet mielony wieprzowy 90 g  
(GLU PSZ, JAJ,), Surówka z selera i  
jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL,),  
Marchewka z groszkiem\*oprószana 100  
g (GLU PSZ, MLE,),

**Wartości odżywcze:** E: 1034.3 kcal; B: 41.05 g; T: 37.62 g; Kw. tł. nasy.: 7.73 g; W: 141.21-g; W tym cukry: 13.09 g; Bł.: 18.35 g; Sól: 2.24 g; WW: 12.29 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 47.52 %; Ener. z T: 32.73 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 2845.88 mg;

środa 2023-11-29

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego

Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb  
mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,  
(GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki ()  
(GLU PSZ, JAJ,), Surówka z selera i  
jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL,);  
Marchewka z groszkiem\*oprószana 100  
g (GLU PSZ, MLE,), Kompot z czarnej  
porzeczki i jabłek \*z/c 200 ml ,

Pomidorowa z makaronem \* 400 ml  
(GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki ()  
200 g, Kotlet mielony wieprzowy 90 g  
(GLU PSZ, JAJ,), Surówka z selera i  
jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL,);  
Marchewka z groszkiem\*oprószana 100  
g (GLU PSZ, MLE,), Kompot z czarnej  
porzeczki i jabłek \*z/c 200 ml ,

Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU  
ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU  
PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,),  
Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ,),  
Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa  
z/c 200 ml ,

**Podwieczorek:** Rogal maślany 50g 1  
szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Masło extra  
82% 10 g (MLE,), Miód (25g) 2 szt ,  
Kompot z czarnej porzeczki i jabłek \*z/c  
200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 3135.88 kcal; B: 101.9 g; T: 118.6 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; W: 430.48 g; W tym cukry: 66.87 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 8.55 g; WW: 39.43 Por; Ener. z B: 13 %; Ener. z W: 50.19 %; Ener. z T: 34.04 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4543.02 mg;

środa 2023-11-29

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego

Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka  
pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło  
extra 82% 16.67 g (MLE,), Jajko gotowane ki M 2  
szt (JAJ,), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem  
instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),

Pomidorowa z makaronem \* 400 ml  
(GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki ()  
200 g, Zrazik drobiowy z udźca  
gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,  
(GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki ()  
(GLU PSZ, JAJ,), Surówka z selera i  
jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL,);  
Marchewka z groszkiem\*oprószana 100  
g (GLU PSZ, MLE,), Kompot z czarnej  
porzeczki i jabłek \*z/c 200 ml ,

Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,),  
Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Serek homo  
naturalny 150g 1 szt (MLE,), Sałata zielona 20 g ,  
Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,

**Podwieczorek:** Rogal maślany 50g 1  
szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Masło extra  
82% 5 g (MLE,), Kompot z czarnej  
porzeczki i jabłek \*z/c 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2334.94 kcal; B: 96.13 g; T: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; W: 313.73 g; W tym cukry: 66.68 g; Bł.: 20.11 g; Sól: 4.59 g; WW: 29.49 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 50.3 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3776.51 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2129.94 kcal; B: 98.11 g; T: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 293.8 g; W tym cukry: 48.14 g; Bł.: 39.83 g; Sól: 7.01 g; WW: 25.52 Por; Ener. z B: 18.42 %; Ener. z W: 47.69 %; Ener. z T: 30.03 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4879.45 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1758.87 kcal; B: 78.47 g; T: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; W: 271.35 g; W tym cukry: 31.27 g; Bł.: 45.77 g; Sól: 6.48 g; WW: 22.71 Por; Ener. z B: 17.85 %; Ener. z W: 51.3 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 5.2 %; K: 4637.54 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2382.14 kcal; B: 96.02 g; T: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; W: 325.31 g; W tym cukry: 61.47 g; Bł.: 19.03 g; Sól: 4.59 g; WW: 30.77 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 51.43 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3754.31 mg;