



### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ),
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 25 g 1 szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2597.04 kcal; B: 80.23 g; T: 114.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; W: 325.99 g; W tym cukry: 46.93 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 8.69 g; WW: 28.98 Por; Ener. z B: 12.36 %; Ener. z W: 44.71 %; Ener. z T: 39.7 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3285.18 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ),
II Śniadanie: Jogurt truskawkowy bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2502.74 kcal; B: 83.52 g; T: 106.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 315.55 g; W tym cukry: 37.43 g; Bł.: 34.73 g; Sól: 8.29 g; WW: 27.99 Por; Ener. z B: 13.35 %; Ener. z W: 44.88 %; Ener. z T: 38.15 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3285.18 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)*. 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpety rybne (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml ( <u>MLE,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g,	Podwieczorek: Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2425.7 kcal; B: 70.69 g; T: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.6 g; W: 325.55 g; W tym cukry: 50.05 g; Bł.: 21.62 g; Sól: 3.71 g; WW: 30.35 Por; Ener. z B: 11.66 %; Ener. z W: 50.12 %; Ener. z T: 36.1 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3243.39 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka, bez glutenu)*. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 100 ml , Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ),
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Dżem 50 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2387.11 kcal; B: 61.21 g; T: 116.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; W: 279.9 g; W tym cukry: 44.74 g; Bł.: 23.47 g; Sól: 4.81 g; WW: 25.55 Por; Ener. z B: 10.26 %; Ener. z W: 42.97 %; Ener. z T: 43.95 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3181.52 mg;

piątek 2023-12-01 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</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> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2483.08 kcal; B: 100.91 g; T: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; W: 345.21 g; W tym cukry: 64.15 g; Bł.: 43.8 g; Sól: 6.4 g; WW: 30.23 Por; Ener. z B: 16.25 %; Ener. z W: 48.55 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4758.13 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2289.26 kcal; B: 89.31 g; T: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 343.54 g; W tym cukry: 68.23 g; Bł.: 22.24 g; Sól: 6.32 g; WW: 32.09 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 56.14 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3356.37 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 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 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SCJ, </u> <u>GOR, </u> ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2703.92 kcal; B: 112.62 g; T: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; W: 395.8 g; W tym cukry: 80.51 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 7.35 g; WW: 37.26 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 55.15 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3743.67 mg;

piątek 2023-12-01 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dżem 70 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU </u> <u>ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 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> ), Pasta z białek z koperkiem. 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Dynia z wody 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2294.85 kcal; B: 99.78 g; T: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 379.91 g; W tym cukry: 79.93 g; Bł.: 25.99 g; Sól: 6.89 g; WW: 35.25 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 61.69 %; Ener. z T: 18.05 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3746.85 mg;

piątek 2023-12-01 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU </u> <u>JECZ, </u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ); Sos pietruszkowy* 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 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Dynia z wody 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2376.54 kcal; B: 98.23 g; T: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; W: 330.37 g; W tym cukry: 56.34 g; Bł.: 24.85 g; Sól: 6.98 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 51.42 %; Ener. z T: 29.53 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3959.82 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piersz delikatna z kurzej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy (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 1 szt, Jajko gotowane ki M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 50 g,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2305.43 kcal; B: 81.95 g; T: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 326.62 g; W tym cukry: 54.1 g; Bł.: 22.12 g; Sól: 7.06 g; WW: 30.31 Por; Ener. z B: 14.22 %; Ener. z W: 52.83 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3508.51 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2491.01 kcal; B: 111.79 g; T: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; W: 309.86 g; W tym cukry: 67.4 g; Bł.: 21.14 g; Sól: 7.13 g; WW: 28.81 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 46.36 %; Ener. z T: 34.07 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4171.31 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza manna na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2484.5 kcal; B: 108.4 g; T: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.5 g; W: 322.11 g; W tym cukry: 50.85 g; Bł.: 25.62 g; Sól: 7.37 g; WW: 29.54 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 47.74 %; Ener. z T: 32.84 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4121.8 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 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, ), Kasza manna na wywarze jarzynowym. 400 ml (GLU PSZ, SEL, ),	Ziemniaczana * (). 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 , Dynia z wody 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2082.44 kcal; B: 117.45 g; T: 110.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; W: 160.4 g; W tym cukry: 15.41 g; Bł.: 15.24 g; Sól: 3.56 g; WW: 14.44 Por; Ener. z B: 22.56 %; Ener. z W: 27.88 %; Ener. z T: 47.7 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3688.34 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Mleko w proszku 50 g (MLE, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, ),	Ziemniaczana * (). 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 , Dynia z wody 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2324.86 kcal; B: 125.2 g; T: 100.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; W: 236.58 g; W tym cukry: 56.78 g; Bł.: 15.36 g; Sól: 4.53 g; WW: 22.1 Por; Ener. z B: 21.54 %; Ener. z W: 38.06 %; Ener. z T: 38.9 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 4611.85 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, ), Mleko w proszku 10 g (MLE, ),	Ziemniaczana * (). 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, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Dynia z wody 100 g ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml (MLE, ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2269.45 kcal; B: 104.22 g; T: 96.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; W: 252.7 g; W tym cukry: 52.69 g; Bł.: 18.23 g; Sól: 4.1 g; WW: 23.5 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 41.33 %; Ener. z T: 38.4 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4743.83 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEZ, ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, ), 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, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1654.85 kcal; B: 86.2 g; T: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; W: 240.18 g; W tym cukry: 32.87 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 5.2 g; WW: 21.08 Por; Ener. z B: 20.84 %; Ener. z W: 50.83 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3687.79 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Salata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 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 ,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g ,	Podwieczerek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2905.43 kcal; B: 130.56 g; T: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; W: 398.43 g; W tym cukry: 91.26 g; Bł.: 33.54 g; Sól: 9.69 g; WW: 36.5 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 50.24 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4388.29 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczerek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2829.45 kcal; B: 109.96 g; T: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 44 g; W: 378.59 g; W tym cukry: 87.63 g; Bł.: 29.9 g; Sól: 8.95 g; WW: 34.8 Por; Ener. z B: 15.55 %; Ener. z W: 49.3 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3833.76 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JĘCZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Salata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JĘCZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczerek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2847.58 kcal; B: 117.62 g; T: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.59 g; W: 368.56 g; W tym cukry: 58.48 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 8.76 g; WW: 34.01 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 47.85 %; Ener. z T: 32.93 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3537.98 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem *, z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ; Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 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 Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1-szt ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2840.82 kcal; B: 138.77 g; T: 113.8 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; W: 333 g; W tym cukry: 37.84 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 9.78 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 41.85 %; Ener. z T: 36.05 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4459.52 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem *, z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ; Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2518.71 kcal; B: 116.71 g; T: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 333.97 g; W tym cukry: 91.5 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 6.22 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 18.53 %; Ener. z W: 49.45 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3918.56 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 25 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem *, z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g ; Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2791.2 kcal; B: 114.39 g; T: 105.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; W: 358.04 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 26.7 g; Sól: 9.09 g; WW: 33.08 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 47.48 %; Ener. z T: 34.04 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3800.01 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa</b>		
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, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2094.26 kcal; B: 100.46 g; T: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 277.75 g; W tym cukry: 34.25 g; Bł.: 42.5 g; Sól: 8.25 g; WW: 23.49 Por; Ener. z B: 19.19 %; Ener. z W: 44.93 %; Ener. z T: 31.21 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 4591.87 mg;

piątek 2023-12-01 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa</b>		
Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Papryka świeża 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> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 30 g, Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3182.15 kcal; B: 155.82 g; T: 116.68 g; Kw. tł. nasy.: 46.46 g; W: 400.63 g; W tym cukry: 56.52 g; Bł.: 48.95 g; Sól: 12.98 g; WW: 35.24 Por; Ener. z B: 19.59 %; Ener. z W: 44.21 %; Ener. z T: 33 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5486.28 mg;

piątek 2023-12-01 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa</b>		
Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Cukinie pieczona (bez oleju) * 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczerek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2213.93 kcal; B: 106.59 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 344.41 g; W tym cukry: 37.81 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.41 Por; Ener. z B: 19.26 %; Ener. z W: 57.06 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4594.19 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Rzodkiew biała 100 g ,	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g , Ogórek świeży 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2493.97 kcal; B: 111.15 g; T: 87.8 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; W: 340.31 g; W tym cukry: 44.29 g; Bł.: 51.68 g; Sól: 9.86 g; WW: 28.93 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 46.29 %; Ener. z T: 31.69 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 5692.35 mg;

piątek 2023-12-01 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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Rzodkiew biała 100 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g , Ogórek świeży 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2516.99 kcal; B: 112.97 g; T: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 343.53 g; W tym cukry: 43.75 g; Bł.: 51.17 g; Sól: 10 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 46.46 %; Ener. z T: 31.48 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 5686.17 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Ogórek świeży 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Kotlec z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Ogórek świeży 50 g ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), 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> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g , Papryka świeża 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 3015.1 kcal; B: 137.88 g; T: 124.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.8 g; W: 358.37 g; W tym cukry: 56.18 g; Bł.: 45.84 g; Sól: 11.93 g; WW: 31.17 Por; Ener. z B: 18.29 %; Ener. z W: 41.46 %; Ener. z T: 37.25 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5011.14 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Szpinakowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) , Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) , Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2250 kcal; B: 96.35 g; T: 90.2 g; Kw. tł. nasy.: 23.8 g; W: 283.29 g; W tym cukry: 23.08 g; Bł.: 45.44 g; Sól: 9.56 g; WW: 23.73 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 42.28 %; Ener. z T: 36.08 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 4281.57 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ) , Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) , Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) , Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) (bez soli) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</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> ) , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) , Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkami 250 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2278.14 kcal; B: 48.02 g; T: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; W: 334.94 g; W tym cukry: 13.83 g; Bł.: 38.9 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.57 Por; Ener. z B: 8.43 %; Ener. z W: 51.98 %; Ener. z T: 33.09 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3654.23 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ) , Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) , Dżem 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g ,	Ziemniaczana *(bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) , Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) (bez soli) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) , Sos pietruszkowy (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 ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ) , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Ryż z jabłkami 250 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2303.82 kcal; B: 47.67 g; T: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; W: 364.92 g; W tym cukry: 57.22 g; Bł.: 38.02 g; Sól: 5.42 g; WW: 32.67 Por; Ener. z B: 8.28 %; Ener. z W: 56.76 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3547.8 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2185.23 kcal; B: 75.16 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 349.99 g; W tym cukry: 95.15 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 5.41 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 13.76 %; Ener. z W: 59.71 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 1352.32 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml ( <u>GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g, Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml, Brokuł gotowany* 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2125.13 kcal; B: 110.25 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; W: 299.83 g; W tym cukry: 43.16 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 3.69 g; WW: 27.14 Por; Ener. z B: 20.75 %; Ener. z W: 51.15 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5863.2 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dżem 25 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Szpinakowa z makaronem *. 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 100 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1775.95 kcal; B: 71.24 g; T: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 253.89 g; W tym cukry: 62.05 g; Bł.: 16.32 g; Sól: 4.45 g; WW: 23.74 Por; Ener. z B: 16.04 %; Ener. z W: 53.51 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2373.66 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki</b>		
Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z wędliną drob wp i koperek. 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU</u> ),	Szpinakowa z makaronem *. 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 100 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 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 200 ml ( <u>SEL,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Koktajl bananowy. 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2156.74 kcal; B: 87.2 g; T: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; W: 252.83 g; W tym cukry: 83.19 g; Bł.: 16.2 g; Sól: 5.69 g; WW: 23.67 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 43.89 %; Ener. z T: 37.88 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 2933.41 mg;

piątek 2023-12-01 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), 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> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2551.28 kcal; B: 106.41 g; T: 94.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.8 g; W: 343.32 g; W tym cukry: 76.12 g; Bł.: 48.24 g; Sól: 8.05 g; WW: 29.55 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 46.26 %; Ener. z T: 33.37 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 5248.05 mg;

piątek 2023-12-01 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ), Sałata zielona 20 g, Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem *. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, Serek truskawkowy termizowany 100g 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 soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2672.66 kcal; B: 106.34 g; T: 105.27 g; Kw. tł. nasy.: 44.1 g; W: 347.5 g; W tym cukry: 74.92 g; Bł.: 44.16 g; Sól: 8.41 g; WW: 30.37 Por; Ener. z B: 15.92 %; Ener. z W: 45.4 %; Ener. z T: 35.45 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 5028.18 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Salata zielona 20 g, Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z ja 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2934.32 kcal; B: 128.96 g; T: 112.15 g; Kw. tł. nasy.: 47.49 g; W: 376.45 g; W tym cukry: 87.86 g; Bł.: 46.83 g; Sól: 9.62 g; WW: 33.01 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 44.93 %; Ener. z T: 34.4 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 5587.48 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Salata zielona 20 g, Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z ja 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 3006.24 kcal; B: 132.53 g; T: 115.09 g; Kw. tł. nasy.: 47.73 g; W: 384.99 g; W tym cukry: 88.71 g; Bł.: 48.34 g; Sól: 10.14 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 44.79 %; Ener. z T: 34.46 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 5785.56 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z ja 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2980.9 kcal; B: 125.51 g; T: 117.11 g; Kw. tł. nasy.: 49.35 g; W: 381.14 g; W tym cukry: 87.99 g; Bł.: 48.19 g; Sól: 9.1 g; WW: 33.4 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 44.68 %; Ener. z T: 35.36 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5809.56 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

<b>piątek 2023-12-01</b>		<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne</b>	
		Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g ;	

**Wartości odżywcze:** E: 1022.62 kcal; B: 38.01 g; T: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; W: 134.34 g; W tym cukry: 17.16 g; Bł.: 18.92 g; Sól: 2.36 g; WW: 11.48 Por; Ener. z B: 14.87 %; Ener. z W: 45.15 %; Ener. z T: 35.83 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 2841.92 mg;

<b>piątek 2023-12-01</b>		<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego</b>	
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	<b>Podwieczorek:</b> Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g ( <u>MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 3065.91 kcal; B: 114.46 g; T: 105.41 g; Kw. tł. nasy.: 45.97 g; W: 431.63 g; W tym cukry: 72.08 g; Bł.: 36.45 g; Sól: 8.02 g; WW: 39.55 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 51.56 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4123.11 mg;

<b>piątek 2023-12-01</b>		<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego</b>	
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	<b>Podwieczorek:</b> Ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g ( <u>MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2600.79 kcal; B: 105.28 g; T: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; W: 384.29 g; W tym cukry: 98.85 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 6.32 g; WW: 36.23 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 55.76 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3806.35 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	

**Wartości odżywcze:** E: 2509.28 kcal; B: 113.69 g; T: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.4 g; W: 330.78 g; W tym cukry: 46.03 g; Bł.: 44.99 g; Sól: 8.97 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 18.12 %; Ener. z W: 45.56 %; Ener. z T: 32.18 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4939.4 mg;

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homonaturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g	Podwieczorek: Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka świeżego 200 g	

**Wartości odżywcze:** E: 1898.72 kcal; B: 89.7 g; T: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; W: 272.98 g; W tym cukry: 26.03 g; Bł.: 41.88 g; Sól: 6.69 g; WW: 23.24 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 48.69 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4458.1 mg;

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Szpinakowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Sos pietruszkowy* 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> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ),
	Podwieczorek: Ryż na mleku z mussem jabłkowym 250 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2582.68 kcal; B: 106.53 g; T: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; W: 364.09 g; W tym cukry: 81.04 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 7.19 g; WW: 34.1 Por; Ener. z B: 16.5 %; Ener. z W: 52.84 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3733.27 mg;