

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Szyunka wieprzowa duszona 90 g , Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2646.62 kcal; B: 115.75 g; T: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; W: 361.93 g; W tym cukry: 92.94 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 9.5 g; WW: 33.01 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 49.96 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3738.77 mg;

<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JĘCZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Szyunka wieprzowa duszona 90 g , Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JĘCZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
<b>II Sniadanie:</b> Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2762.62 kcal; B: 125.33 g; T: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 363.84 g; W tym cukry: 97.96 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 9.55 g; WW: 33.73 Por; Ener. z B: 18.15 %; Ener. z W: 48.99 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3515.57 mg;

<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron penne z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Sos cygański 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g ,	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> ), Salátka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
<b>II Sniadanie:</b> Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2580.78 kcal; B: 81.89 g; T: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; W: 364.25 g; W tym cukry: 70.81 g; Bł.: 39.13 g; Sól: 9 g; WW: 32.48 Por; Ener. z B: 12.69 %; Ener. z W: 50.39 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3465.54 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 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, Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2329.3 kcal; B: 85.13 g; T: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.6 g; W: 334.61 g; W tym cukry: 46.06 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 9.43 g; WW: 29.99 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 51.69 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3194.49 mg;

wtorek 2023-12-12 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, Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 60 g ( <u>MLE b/LAK,</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2431.3 kcal; B: 91.48 g; T: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 334.36 g; W tym cukry: 46.06 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 10.13 g; WW: 29.94 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 49.48 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3194.49 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chleb bezglutenowy 120 g,	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Makaron bezglutenowy 200 g, Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 150 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ),
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kasza jaglana z jabłkiem 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2567.56 kcal; B: 88.05 g; T: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; W: 364.54 g; W tym cukry: 71.9 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 4.92 g; WW: 34.23 Por; Ener. z B: 13.72 %; Ener. z W: 53.52 %; Ener. z T: 31.13 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2947.18 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Solferino (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml ( <u>SEL</u> ), Makaron bezglutenowy 200 g , Szyunka wieprzowa duszona 90 g , Sos szpinakowy (bez glutenu)* 150 ml , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Dynia z wody 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Rzodkiew biała 50 g ,	Podwieczorek: Kasza jaglana z jabłkiem 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2256.48 kcal; B: 69.02 g; T: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 325.04 g; W tym cukry: 49.03 g; Bł.: 21.86 g; Sól: 5.1 g; WW: 30.13 Por; Ener. z B: 12.23 %; Ener. z W: 53.74 %; Ener. z T: 31.5 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2977.78 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona z olejem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa duszona 90 g , Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g , Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2688.68 kcal; B: 125.72g; T: 108.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; W: 313.67 g; W tym cukry: 70.28 g; Bł.: 45.19 g; Sól: 8.99 g; WW: 26.96 Por; Ener. z B: 18.7 %; Ener. z W: 39.94 %; Ener. z T: 36.36 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4182.71 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej 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> ), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2327.89 kcal; B: 107.53 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 312.91 g; W tym cukry: 91.27 g; Bł.: 20.39 g; Sól: 6.9 g; WW: 29.2 Por; Ener. z B: 18.48 %; Ener. z W: 50.26 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3424.86 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
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> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej 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> ), Szynkowa: dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2650.99 kcal; B: 124.63 g; T: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; W: 355.91 g; W tym cukry: 103.55 g; Bł.: 21.14 g; Sól: 7.35 g; WW: 33.47 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 50.51 %; Ener. z T: 29.47 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3812.16 mg;

wtorek 2023-12-12 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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia z wody 150 g, Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa: dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* (bez oleju) 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2240.39 kcal; B: 112.8 g; T: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 342.9 g; W tym cukry: 95.99 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 7.72 g; WW: 32.17 Por; Ener. z B: 20.14 %; Ener. z W: 57.58 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3444.35 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron drobny 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa: dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2378.51 kcal; B: 108.2 g; T: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 325.09 g; W tym cukry: 91.49 g; Bł.: 20.12 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.43 Por; Ener. z B: 18.2 %; Ener. z W: 51.29 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3538.83 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna</b>		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt ; Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Dżem 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</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 , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 200 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z musem jabłowym b/c 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2311.45 kcal; B: 90.78 g; T: 59.5 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; W: 364.32 g; W tym cukry: 69.21 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 7.27 g; WW: 33.59 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 58.39 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3211.13 mg;

wtorek 2023-12-12 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata</b>		
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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) , Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2696.68 kcal; B: 117.93 g; T: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; W: 348.81 g; W tym cukry: 79.4 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 8.04 g; WW: 32.33 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 47.86 %; Ener. z T: 32.28 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4939.68 mg;

wtorek 2023-12-12 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa</b>		
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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) , Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2374.68 kcal; B: 103.79 g; T: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.7 g; W: 300.86 g; W tym cukry: 31.22 g; Bł.: 28.63 g; Sól: 7.54 g; WW: 27.22 Por; Ener. z B: 17.48 %; Ener. z W: 45.86 %; Ener. z T: 33.29 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4311.04 mg;

wtorek 2023-12-12 <b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa</b>		
Mięso drob.owe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) , Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) , Dynia z wody 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2006.82 kcal; B: 118.35 g; T: 107.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; W: 146.97 g; W tym cukry: 17.18 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 4.15 g; WW: 13 Por; Ener. z B: 23.59 %; Ener. z W: 26.19 %; Ener. z T: 48.2 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3797.79 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mleko w proszku 50 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2359.11 kcal; B: 128.17 g; T: 103.7 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; W: 233.31 g; W tym cukry: 58.54 g; Bł.: 18.75 g; Sól: 4.43 g; WW: 21.35 Por; Ener. z B: 21.73 %; Ener. z W: 36.38 %; Ener. z T: 39.56 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 4723.57 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
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 1 szt ( <u>JAJ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2102.11 kcal; B: 98.77 g; T: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; W: 230.07 g; W tym cukry: 29.4 g; Bł.: 20.83 g; Sól: 3.87 g; WW: 20.88 Por; Ener. z B: 18.8 %; Ener. z W: 39.81 %; Ener. z T: 38.41 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4237.77 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino * () 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynkwa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1559.96 kcal; B: 90.89 g; T: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; W: 186.79 g; W tym cukry: 25.49 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 7 g; WW: 15.57 Por; Ener. z B: 23.31 %; Ener. z W: 40.17 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 2811.52 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2769.7 kcal; B: 118.69 g; T: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 403.58 g; W tym cukry: 95.16 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 9.02 g; WW: 37.65 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 54.46 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3743.93 mg;

<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2949.03 kcal; B: 139.67 g; T: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; W: 404.57 g; W tym cukry: 105.47 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 9.32 g; WW: 37.63 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 51.08 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4156.9 mg;

<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca</b>		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Solferino * () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2747.31 kcal; B: 130.11 g; T: 89.6 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; W: 364.81 g; W tym cukry: 99.15 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 8.9 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 49.5 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3632.13 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wrys		
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> ), Kukinia pieczona z olejem* 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino* () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</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> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym b/c. 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2952.5 kcal; B: 146.66 g; T: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.9 g; W: 375.28 g; W tym cukry: 57.6 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 7.97 g; WW: 33.37 Por; Ener. z B: 19.87 %; Ener. z W: 45.25 %; Ener. z T: 30.7 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4960.81 mg;

wtorek 2023-12-12 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> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino* () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2603.61 kcal; B: 116.32 g; T: 79.4 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 362.58 g; W tym cukry: 100.43 g; Bł.: 23.82 g; Sól: 5.66 g; WW: 33.79 Por; Ener. z B: 17.87 %; Ener. z W: 52.04 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4046.38 mg;

wtorek 2023-12-12 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> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino* () z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 90g, Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2787.93 kcal; B: 124.81 g; T: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; W: 404.11 g; W tym cukry: 98.87 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 7.61 g; WW: 37.23 Por; Ener. z B: 17.91 %; Ener. z W: 53.54 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4129.9 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12		
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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiew biała 100 g ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2229.84 kcal; B: 112.88 g; T: 77 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; W: 282.57 g; W tym cukry: 41.47 g; Bł.: 45.84 g; Sól: 8.94 g; WW: 23.69 Por; Ener. z B: 20.25 %; Ener. z W: 42.47 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4353.46 mg;

wtorek 2023-12-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokiaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiew biała 50 g ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% 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> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g

**Wartości odżywcze:** E: 2951.77 kcal; B: 148.19 g; T: 114.06 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; W: 343.9 g; W tym cukry: 55.39 g; Bł.: 46.09 g; Sól: 11.06 g; WW: 29.91 Por; Ener. z B: 20.08 %; Ener. z W: 40.36 %; Ener. z T: 34.78 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4938.81 mg;

wtorek 2023-12-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g , Pasta warzywna* (bez oleju) 200 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z musem jabłowym b/c 400 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2234.68 kcal; B: 106.57 g; T: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; W: 348.21 g; W tym cukry: 44.46 g; Bł.: 32.04 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 19.07 %; Ener. z W: 56.59 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5360.06 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2507.44 kcal; B: 122.51 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 329.19 g; W tym cukry: 40.85 g; Bł.: 55.34 g; Sól: 11.5 g; WW: 27.43 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 43.69 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4937.3 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2507.44 kcal; B: 122.51 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 329.19 g; W tym cukry: 40.85 g; Bł.: 55.34 g; Sól: 11.5 g; WW: 27.43 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 43.69 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4937.3 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Szynek wieprzowa gotowana 90 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Kiwi 1 szt 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2842.4 kcal; B: 140.43 g; T: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; W: 380.08 g; W tym cukry: 50.89 g; Bł.: 56.43 g; Sól: 10.25 g; WW: 32.51 Por; Ener. z B: 19.76 %; Ener. z W: 45.55 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4944.97 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna- produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rozdkiem biała 100 g,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szykowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2264.13 kcal; B: 97.22 g; T: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 288.82 g; W tym cukry: 26.6 g; Bł.: 51.09 g; Sól: 9.01 g; WW: 23.73 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 42 %; Ener. z T: 33.78 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 3970.25 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos koperkowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Pasta warzywna* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt, Szykowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2224.84 kcal; B: 48.95 g; T: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; W: 306.86 g; W tym cukry: 28.77 g; Bł.: 43.7 g; Sól: 8.23 g; WW: 26.19 Por; Ener. z B: 8.8 %; Ener. z W: 47.31 %; Ener. z T: 34.88 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 2870.99 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Sos koperkowy * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szykowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczerek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2253.59 kcal; B: 47.48 g; T: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 353.8 g; W tym cukry: 71.22 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.61 Por; Ener. z B: 8.43 %; Ener. z W: 56.43 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 2586.44 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
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> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron penne z warzywami* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Sos koperkowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2391.82 kcal; B: 92.79 g; T: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; W: 323.55 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 6.44 g; WW: 30.09 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 50.37 %; Ener. z T: 32.68 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2792.83 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Wafle ryżowe 40 g,	Kalafiorna z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml, Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera) ATOPOWA 200 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Woda źródlana 250 ml,	Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g,	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2095.1 kcal; B: 100.25 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 271.8 g; W tym cukry: 60.82 g; Bł.: 33.8 g; Sól: 3.35 g; WW: 23.59 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 45.44 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3556.86 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Solferino * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1756.03 kcal; B: 90.64 g; T: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 238.69 g; W tym cukry: 80.42 g; Bł.: 16.64 g; Sól: 6.11 g; WW: 22.17 Por; Ener. z B: 20.65 %; Ener. z W: 50.58 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3315.76 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy z indyka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</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% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1970.19 kcal; B: 96.57 g; T: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; W: 256.91 g; W tym cukry: 80.66 g; Bł.: 17.72 g; Sól: 6.51 g; WW: 23.92 Por; Ener. z B: 19.61 %; Ener. z W: 48.56 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3157.17 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Szyunka wieprzowa duszona 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kiwi 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2652.72 kcal; B: 126.6 g; T: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; W: 313.45 g; W tym cukry: 67.23 g; Bł.: 48.92 g; Sól: 10.03 g; WW: 26.48 Por; Ener. z B: 19.09 %; Ener. z W: 39.89 %; Ener. z T: 35.98 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4842.01 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Szyunka wieprzowa duszona 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kiwi 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2738.24 kcal; B: 122.58 g; T: 114.8 g; Kw. tł. nasy.: 46.13 g; W: 322.99 g; W tym cukry: 66.02 g; Bł.: 45.47 g; Sól: 9.26 g; WW: 27.78 Por; Ener. z B: 17.91 %; Ener. z W: 40.54 %; Ener. z T: 37.73 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4905.01 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Szyunka wieprzowa duszona 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kiwi 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2887.25 kcal; B: 137.52 g; T: 111.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; W: 349.4 g; W tym cukry: 80.31 g; Bł.: 50.38 g; Sól: 9.66 g; WW: 29.96 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 41.43 %; Ener. z T: 34.71 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 5289.39 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Sałatka zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kiwi 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 3042.39 kcal; B: 143.23 g; T: 115.93 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; W: 371.08 g; W tym cukry: 82.07 g; Bł.: 54.85 g; Sól: 9.97 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 18.83 %; Ener. z W: 41.58 %; Ener. z T: 34.29 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 5487.74 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Chleb razowy żytnio-pszenno 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe duszone z udźca 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia: duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kiwi 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 3103.73 kcal; B: 163.78 g; T: 115.72 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; W: 366.67 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 51.94 g; Sól: 11.44 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 21.11 %; Ener. z W: 40.56 %; Ener. z T: 33.55 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 5410.59 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

<b>wtorek 2023-12-12</b>		<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne</b>	
		Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Szyunka wieprzowa duszona 100 g , Sos cygański 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 996.47 kcal; B: 52.55 g; T: 32.64 g; Kw. tł. nasy.: 5.17 g; W: 130.07 g; W tym cukry: 12.7 g; Bł.: 14.04 g; Sól: 2.11 g; WW: 11.55 Por; Ener. z B: 21.09 %; Ener. z W: 46.58 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2498.79 mg;

<b>wtorek 2023-12-12</b>		<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego</b>	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Solferino * ( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Szyunka wieprzowa duszona 100 g , Sos cygański 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	<b>Podwieczorek:</b> Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 3160.91 kcal; B: 134.29 g; T: 109.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; W: 428.85 g; W tym cukry: 113.98 g; Bł.: 36.34 g; Sól: 10.28 g; WW: 39.22 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 49.67 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4465.06 mg;

<b>wtorek 2023-12-12</b>		<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego</b>	
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> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g , Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	<b>Podwieczorek:</b> Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2547.43 kcal; B: 111.18 g; T: 78.7 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 357.37 g; W tym cukry: 88.01 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 5.62 g; WW: 33.41 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 52.6 %; Ener. z T: 27.8 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4014.36 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyr kowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Rzodkiew biała 50 g, Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2738 kcal; B: 127.66 g; T: 85.6 g; Kw. tł. nasy.: 30.01g; W: 379 g; W tym cukry: 45.43 g; Bł.: 56.47 g; Sól: 12.16 g; WW: 32.31 Por; Ener. z B: 18.65 %; Ener. z W: 47.12 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 4834.41 mg;

wtorek 2023-12-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyr kowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g	Podwieczorek: Pomidor 100 g	

**Wartości odżywcze:** E: 1929.24 kcal; B: 100.5 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 269.26 g; W tym cukry: 29 g; Bł.: 40.09 g; Sól: 7.74 g; WW: 22.95 Por; Ener. z B: 20.84 %; Ener. z W: 47.52 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 3854.31 mg;

wtorek 2023-12-12 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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos szpinakowy* 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej 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> ), Szyr kowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2488.81 kcal; B: 118.86 g; T: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.5 g; W: 329.84 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 21.12 g; Sól: 7.18 g; WW: 30.87 Por; Ener. z B: 19.1 %; Ener. z W: 49.62 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3816.84 mg;