

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-13 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ), Ziemniaki ( <u>)</u> 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR.</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( <u>)</u> 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z fasoli 100 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2917.16 kcal; B: 99.43 g; T: 102.8 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; W: 419.23 g; W tym cukry: 57.29 g; Bł.: 42.78 g; Sól: 9.34 g; WW: 37.69 Por; Ener. z B: 13.63 %; Ener. z W: 51.62 %; Ener. z T: 31.71 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4842.84 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Papryka świeża 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> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ), Ziemniaki ( <u>)</u> 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem: 100 g ( <u>GOR.</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( <u>)</u> 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pasta z fasoli 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3172.45 kcal; B: 121.11 g; T: 117.96 g; Kw. tł. nasy.: 54.58 g; W: 411.66 g; W tym cukry: 81.27 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 9.33 g; WW: 38.08 Por; Ener. z B: 15.27 %; Ener. z W: 47.98 %; Ener. z T: 33.46 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4444.58 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*( <u>)</u> 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z fasoli 100 g, Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2460.21 kcal; B: 86.25 g; T: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 54.55 g; W: 333.75 g; W tym cukry: 67.95 g; Bł.: 39.99 g; Sól: 6.35 g; WW: 29.74 Por; Ener. z B: 14.02 %; Ener. z W: 48.09 %; Ener. z T: 33.78 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4171.13 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13 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, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (), 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Pasta z fasoli 100 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2461.56 kcal; B: 78.66g; T: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 387.04 g; W tym cukry: 76.07 g; Bł.: 42.77 g; Sól: 8.55 g; WW: 34.38 Por; Ener. z B: 12.78 %; Ener. z W: 55.94 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5238.62 mg;

środa 2023-12-13 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, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlec mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z fasoli 100 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2647.64 kcal; B: 90.28 g; T: 102.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 360.32 g; W tym cukry: 37.19 g; Bł.: 40.03 g; Sól: 8.74 g; WW: 31.96 Por; Ener. z B: 13.64 %; Ener. z W: 48.39 %; Ener. z T: 34.81 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4509.68 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 90 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik ryżowy z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 180 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml ( <u>SEL,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 90 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2303.38 kcal; B: 109.35 g; T: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.1 g; W: 263.58 g; W tym cukry: 53.31 g; Bł.: 14.58 g; Sól: 6.2 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 18.99 %; Ener. z W: 43.24 %; Ener. z T: 35.76 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3843.36 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

<b>środa 2023-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka</b>		
Chleb bezglutenowy 90 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ, </b> ), Sałata zielona 20 g , Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR, </b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Krupnik ryżowy z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL, </b> ), Ziemniaki () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, </b> ), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml ( <b>SEL, </b> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <b>GOR, </b> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 90 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , Chrupki kukurydziane 40 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2296.71 kcal; B: 68.64 g; T: 85.6 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 321.85 g; W tym cukry: 72.56 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 5.17 g; WW: 29.99 Por; Ener. z B: 11.95 %; Ener. z W: 52.39 %; Ener. z T: 33.54 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4265.13 mg;

<b>środa 2023-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa</b>		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, </b> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE, </b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE, </b> ), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </b> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ, </b> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet mielony wieprzowy. 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, </b> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <b>GOR, </b> ), Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, </b> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE, </b> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 150 g ; Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, </b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, </b> ), Ogórek kiszony 100 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, </b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE, </b> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL, </b> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2620.96 kcal; B: 96.14 g; T: 105.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; W: 347.56 g; W tym cukry: 66.54 g; Bł.: 52.59 g; Sól: 10.9 g; WW: 29.65 Por; Ener. z B: 14.67 %; Ener. z W: 45.02 %; Ener. z T: 36.23 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5794.89 mg;

<b>środa 2023-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna</b>		
Bułka pszenna długa krojona .75 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE, </b> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, </b> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </b> ),	Krupnik jęczmienny z-ziemniakami*(). 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ, </b> ), Ziemniaki () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, </b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, </b> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <b>MLE, </b> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	<b>Podwieczorek:</b> Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, </b> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2362.8 kcal; B: 95.39 g; T: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.3 g; W: 349.47 g; W tym cukry: 67.86 g; Bł.: 24.2 g; Sól: 6.2 g; WW: 32.57 Por; Ener. z B: 16.15 %; Ener. z W: 55.07 %; Ener. z T: 26.7 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4336.41 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci latwo strawna		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Biskopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Masło extra 82% 5g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2839.12 kcal; B: 113.75 g; T: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 430.73 g; W tym cukry: 89.04 g; Bł.: 26.46 g; Sól: 6.62 g; WW: 40.5 Por; Ener. z B: 16.03 %; Ener. z W: 56.96 %; Ener. z T: 25.1 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4772.39 mg;

środa 2023-12-13 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 homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Buraczki oprószone () 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> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Biskopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2367.64 kcal; B: 98.21 g; T: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; W: 409.6 g; W tym cukry: 75.21 g; Bł.: 27.93 g; Sól: 6.57 g; WW: 38.2 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 64.48 %; Ener. z T: 16.6 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4334.39 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki oprószone () 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> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2434.9 kcal; B: 97.12 g; T: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 387.57 g; W tym cukry: 73.77 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 6.6 g; WW: 35.98 Por; Ener. z B: 15.95 %; Ener. z W: 59.1 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4579.08 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna

<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>),          Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Cukinia pieczona z olejem* 50 g,          Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>),          Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g,          Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>),          Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p>
<p>II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt,          Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>),</p>	<p>Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 2243.16 kcal; B: 86.64 g; T: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.7 g; W: 303.02 g; W tym cukry: 41.31 g; Bł.: 23.05 g; Sól: 7.61 g; WW: 27.82 Por; Ener. z B: 15.45 %; Ener. z W: 49.92 %; Ener. z T: 32.75 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3861.45 mg;

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata

<p>Płatki cwsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>),          Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>),          Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>),          Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p>
	<p>Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 2309.17 kcal; B: 96.36 g; T: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 345.06 g; W tym cukry: 77.58 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 4.54 g; WW: 31.91 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 55.13 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4771 mg;

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa

<p>Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>),          Ziemniaki () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 150 g (<u>SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,</p>
<p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p>	<p>Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 2323.81 kcal; B: 100.97 g; T: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 338.65 g; W tym cukry: 52.47 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 5.53 g; WW: 31.05 Por; Ener. z B: 17.38 %; Ener. z W: 53.22 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 5035.9 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ, ), Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 20 g (Ml.E, ), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł-150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2146.87 kcal; B: 114.13 g; T: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; W: 215.25 g; W tym cukry: 19.9 g; Bł.: 19.67 g; Śól: 3.76 g; WW: 19.58 Por; Ener. z B: 21.26 %; Ener. z W: 36.44 %; Ener. z T: 40.41 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4945.96 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ), 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, ),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ, ), Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1-szt , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 20 g (Ml.E, ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2113.72 kcal; B: 98.86 g; T: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; W: 216.95 g; W tym cukry: 49.56 g; Bł.: 16.26 g; Śól: 3.71 g; WW: 20.13 Por; Ener. z B: 18.71 %; Ener. z W: 37.98 %; Ener. z T: 41.82 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 4317.59 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Mleko w proszku 10 g (MLE, ),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ, ), Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 20 g (Ml.E, ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2170.45 kcal; B: 95.52 g; T: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; W: 262.21 g; W tym cukry: 36.26 g; Bł.: 20.19 g; Śól: 4.03 g; WW: 24.27 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 44.6 %; Ener. z T: 36.05 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4904.41 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna

Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1548.63 kcal; B: 79.49 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; W: 222.42 g; W tym cukry: 29.8 g; Bł.: 25.09 g; Sól: 5.82 g; WW: 19.82 Por; Ener. z B: 20.53 %; Ener. z W: 50.97 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3866.26 mg;

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna

Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałata zielona 20 g,	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

Wartości odżywcze: E: 3080.2 kcal; B: 134.94 g; T: 106.91 g; Kw. tł. nasy.: 55.41 g; W: 410.55 g; W tym cukry: 69.34 g; Bł.: 36.65 g; Sól: 9.64 g; WW: 37.56 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 48.56 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4910.3 mg;

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna

Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb mieszaný 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 Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszaný 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),	

Wartości odżywcze: E: 3284.9 kcal; B: 129.47 g; T: 113.54 g; Kw. tł. nasy.: 56.41 g; W: 445.51 g; W tym cukry: 102.57 g; Bł.: 33.57 g; Sól: 8.87 g; WW: 41.27 Por; Ener. z B: 15.77 %; Ener. z W: 50.16 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4846.1 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13		Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca	
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Serek Fromage 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, 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> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlef mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 3186.61 kcal; B: 127.57 g; T: 110.54 g; Kw. tł. nasy.: 48.85 g; W: 424.77 g; W tym cukry: 112.95 g; Bł.: 29.2 g; Sól: 8.62 g; WW: 39.57 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 49.65 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4627.63 mg;

środa 2023-12-13		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wrys	
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlef mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Buraczki oprószone () 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 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ),	Podwieczorek: Serek homio naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3120.86 kcal; B: 140.94 g; T: 128.04 g; Kw. tł. nasy.: 61.23 g; W: 366.96 g; W tym cukry: 44.46 g; Bł.: 38.28 g; Sól: 10.05 g; WW: 33.02 Por; Ener. z B: 18.06 %; Ener. z W: 42.13 %; Ener. z T: 36.92 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5026.77 mg;

środa 2023-12-13		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna	
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() z mięsem 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki oprószone () 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ),	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2628.71 kcal; B: 118.47 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; W: 390.63 g; W tym cukry: 83.97 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 7.73 g; WW: 36.49 Por; Ener. z B: 18.03 %; Ener. z W: 55.44 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4610.1 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa

<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek Fromage 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250.ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( ) z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, </u>), Ziemniaki ( ) 200 g , Kottlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Buraczki oprószone ( ) 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,</p>
<p>II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),</p>	<p>Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>),</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 3262.1 kcal; B: 128.59 g; T: 113.38 g; Kw. tł. nasy.: 56.38 g; W: 440.76 g; W tym cukry: 102.54 g; Bł.: 33 g; Sól: 8.75 g; WW: 40.85 Por; Ener. z B: 15.77 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z T: 31.28 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4824.6 mg;

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa

<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałatka zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( ) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, </u>), Ziemniaki ( ) 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR, </u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 70 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,</p>
<p>II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g ,</p>	<p>Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 150 g (<u>SEL, </u>),</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 2099.13 kcal; B: 93.31 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; W: 311.07 g; W tym cukry: 39.48 g; Bł.: 47.4 g; Sól: 8.41 g; WW: 26.57 Por; Ener. z B: 17.78 %; Ener. z W: 50.24 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 5380.03 mg;

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa

<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( ) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, </u>), Ziemniaki ( ) 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR, </u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,</p>
<p>II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g ,</p>	<p>Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Surówka z selera i marchwi z olejem ( ) b/c 150 g (<u>SEL, </u>),</p>	<p>Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane.kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>), Sałatka zielona 20 g ,</p>

**Wartości odżywcze:** E: 2816.21 kcal; B: 121.36 g; T: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.4 g; W: 402.25 g; W tym cukry: 55.11 g; Bł.: 57.76 g; Sól: 9.32 g; WW: 34.68 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 48.93 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 6497.62 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt., Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL</u> ), Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2230.62 kcal; B: 119.98 g; T: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; W: 348.03 g; W tym cukry: 43.74 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 7.25 g; WW: 31.74 Por; Ener. z B: 21.52 %; Ener. z W: 56.95 %; Ener. z T: 18.25 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4659.17.mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 70 g, Pomidor 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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielna 20 g

**Wartości odżywcze:** E: 2423.27 kcal; B: 108.92 g; T: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; W: 327.46 g; W tym cukry: 47.49 g; Bł.: 54.01 g; Sól: 8.97 g; WW: 27.42 Por; Ener. z B: 17.98 %; Ener. z W: 45.14 %; Ener. z T: 32.41 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 5903.65 mg;

środa 2023-12-13 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> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor 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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 100 g	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielna 20 g

**Wartości odżywcze:** E: 2489.36 kcal; B: 104.34 g; T: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.9 g; W: 327.54 g; W tym cukry: 47.56 g; Bł.: 54.01 g; Sól: 8.59 g; WW: 27.43 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 43.95 %; Ener. z T: 34.94 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 5906.57 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Ziemniaki ( <u>)</u> 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa-b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem ( <u>)</u> 150 g ( <u>SEL</u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl-M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3090.72 kcal; B: 113.25 g; T: 116.26 g; Kw. tł. nasy.: 63.45 g; W: 420.9 g; W tym cukry: 78.98 g; Bł.: 50.32 g; Sól: 11.05 g; WW: 37.22 Por; Ener. z B: 14.66 %; Ener. z W: 47.96 %; Ener. z T: 33.85 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 6122.26 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*( <u>)</u> 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Ziemniaki z tłuszczem ( <u>)</u> 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószane ( <u>)</u> 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Surówka z selera i marchwi z olejem ( <u>)</u> b/c 200 g ( <u>SEL</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2352.89 kcal; B: 84.57g; T: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.1 g; W: 334.91 g; W tym cukry: 40.09 g; Bł.: 56.45 g; Sól: 8.29 g; WW: 27.86 Por; Ener. z B: 14.38 %; Ener. z W: 47.34 %; Ener. z T: 33.78 %; Ener. z Bł.: 4.8 %; K: 5958.52 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Salata zielna z olejem 50 g, Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurczą 30 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*( <u>)</u> 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Ziemniaki z tłuszczem ( <u>)</u> 250 g; Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( <u>)</u> 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Wafle ryżowe 60 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2331.78 kcal; B: 46.83 g; T: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 344.36 g; W tym cukry: 36.57 g; Bł.: 41.75 g; Sól: 6.82 g; WW: 30.21 Por; Ener. z B: 8.03 %; Ener. z W: 51.91 %; Ener. z T: 33.28 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3870.36 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt , Podpiomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2313.64 kcal; B: 45.31 g; T: 75.8 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 367.86 g; W tym cukry: 91.42 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 6.12 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 7.83 %; Ener. z W: 56.77 %; Ener. z T: 29.49 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4559.27 mg;

środa 2023-12-13 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> ), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlety z brokuła* 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	

**Wartości odżywcze:** E: 2538.26 kcal; B: 87.55 g; T: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; W: 358.29 g; W tym cukry: 70.48 g; Bł.: 34.7 g; Sól: 6.17 g; WW: 32.36 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 50.99 %; Ener. z T: 31.64 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4441.34 mg;

środa 2023-12-13 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 źródła 250 ml	Zapiekanka z ziemników i warzyw*- dieta Atopowa 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Kisiel z jablek z/c* 200 ml	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml , Mus z jablek () z/c 150 g	

**Wartości odżywcze:** E: 2115.5 kcal; B: 110.25 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; W: 297.43 g; W tym cukry: 43.15 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 3.69 g; WW: 26.9 Por; Ener. z B: 20.85 %; Ener. z W: 50.93 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5862.78 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JE CZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Szybkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z dżemem 200 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1706.02 kcal; B: 82.64 g; T: 32.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; W: 278.31 g; W tym cukry: 67.15 g; Bł.: 19.7 g; Sól: 4.17 g; WW: 25.88 Por; Ener. z B: 19.38 %; Ener. z W: 60.63 %; Ener. z T: 16.89 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3761.99 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JE CZ,</u> ), Ziemniaki () 150 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ( <u>SEL,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL,</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Ryż na mleku z dżemem 200 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1797.24 kcal; B: 83.22 g; T: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; W: 279.96 g; W tym cukry: 69.51 g; Bł.: 21.56 g; Sól: 3.45 g; WW: 25.86 Por; Ener. z B: 18.52 %; Ener. z W: 57.51 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3754.12 mg;

środa 2023-12-13 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 Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JE CZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z fasoli 100 g, Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2699.05 kcal; B: 98.01 g; T: 110.27 g; Kw. tł. nasy.: 49.78 g; W: 350.62 g; W tym cukry: 89.36 g; Bł.: 54.87 g; Sól: 7.3 g; WW: 29.78 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 43.83 %; Ener. z T: 36.77 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 6400.31 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki ( <u>)</u> 200 g, Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( <u>)</u> 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u>	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z fasoli 100 g, Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem ( <u>)</u> 150 g ( <u>SEL,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2915.05 kcal; B: 101.47 g; T: 115.38 g; Kw. tł.nasy.: 52.69 g; W: 392.74 g; W tym cukry: 104.88 g; Bł.: 61.38 g; Sól: 7.76 g; WW: 33.31 Por; Ener. z B: 13.92 %; Ener. z W: 45.47 %; Ener. z T: 35.62 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 6690.16 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki ( <u>)</u> 200 g, Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( <u>)</u> 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u>	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa z indyka-produkt białkowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona, 30 g, Pasta z fasoli 50 g, Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem ( <u>)</u> 200 g ( <u>SEL,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 3095.26 kcal; B: 113.46 g; T: 122.51 g; Kw. tł. nasy.: 56.17 g; W: 409.24 g; W tym cukry: 119.75 g; Bł.: 60.63 g; Sól: 8.37 g; WW: 35.04 Por; Ener. z B: 14.66 %; Ener. z W: 45.05 %; Ener. z T: 35.62 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 6919.59 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek Fromage 80 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ), Ziemniaki ( <u>)</u> 200 g, Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( <u>)</u> 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z fasoli 100 g, Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mieszanka studencka 20 g ( <u>OZI, ORZ,</u> ), Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem ( <u>)</u> 150 g ( <u>SEL,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 3225.75 kcal; B: 115.73 g; T: 128.17 g; Kw. tł. nasy.: 56.02 g; W: 429.66 g; W tym cukry: 117.24 g; Bł.: 62.61 g; Sól: 7.93 g; WW: 36.89 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 45.52 %; Ener. z T: 35.76 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 7128.46 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13

#### Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)

<p>Płatki cwsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, </u>), Ziemniaki (<u>)</u> 250 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR, </u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (<u>)</u> 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g, Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Pasta z fasoli 100 g,</p>
<p>II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),</p>	<p>Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Surówka z selera i marchwi z olejem (<u>)</u> b/c 150 g (<u>SEL, </u>), Gruszka 1szt. 150 g</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 3223.3 kcal; B: 164.19 g; T: 98.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; W: 447.62 g; W tym cukry: 112.13 g; Bł.: 60.94 g; Sól: 10.74 g; WW: 38.87 Por; Ener. z B: 20.38 %; Ener. z W: 47.99 %; Ener. z T: 27.43 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 7698.33 mg;

środa 2023-12-13

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

	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, </u>), Ziemniaki (<u>)</u> 250 g, Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sałatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR, </u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (<u>)</u> 150 g,</p>	
--	---	--

**Wartości odżywcze:** E: 1216.17 kcal; B: 42.12 g; T: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 6.5 g; W: 164.16 g; W tym cukry: 17.97 g; Bł.: 17.15 g; Sól: 4.15 g; WW: 14.65 Por; Ener. z B: 13.85 %; Ener. z W: 48.35 %; Ener. z T: 34.6 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3612.04 mg;

środa 2023-12-13

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

<p>Płatki cwsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ, </u>), Ziemniaki (<u>)</u> 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Sałatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR, </u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (<u>)</u> 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,</p>	<p>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 fasoli 100 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p>
	<p>Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,</p>	

**Wartości odżywcze:** E: 3229.82 kcal; B: 114.11 g; T: 111.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; W: 465.64 g; W tym cukry: 75.09 g; Bł.: 46.69 g; Sól: 10.31 g; WW: 41.95 Por; Ener. z B: 14.13 %; Ener. z W: 51.89 %; Ener. z T: 30.97 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5457.41 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Bułka pszenna długa krojona. 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 50g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Sałatka z buraczków i jabłka 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> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2496.32 kcal; B: 103.18 g; T: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 376.58 g; W tym cukry: 74.27 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 6.1 g; WW: 35.2 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 56.25 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4786.49 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <u>GOR, </u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2516.4 kcal; B: 106.19 g; T: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 388.81 g; W tym cukry: 55.45 g; Bł.: 57.81 g; Sól: 9.21 g; WW: 33.33 Por; Ener. z B: 16.88 %; Ener. z W: 52.61 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 6222.07 mg;

środa 2023-12-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Policie Diabetologia		
Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1964 kcal; B: 94.4 g; T: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; W: 304.05 g; W tym cukry: 38.26 g; Bł.: 44.89 g; Sól: 6.7 g; WW: 26.13 Por; Ener. z B: 19.23 %; Ener. z W: 52.78 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 5453.65 mg;