

### Jadłospisy dla oddziałów

#### Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin

Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

#### czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna

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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp. 120 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
--	---	---

	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	
--	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2292.87 kcal; B: 85.92 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 339.13 g; W tym cukry: 70.66 g; Bł.: 35.23 g; Sól: 7.93 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 14.99 %; Ener. z W: 53.02 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4870.89 mg;

#### czwartek 2023-12-14 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 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> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp. 120 g ( <u>JAJ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
---	---	---

II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE,</u> ), Podpłomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),	
---	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2652.03 kcal; B: 103.85 g; T: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; W: 391.61 g; W tym cukry: 89.18 g; Bł.: 30.25 g; Sól: 6.98 g; WW: 36.27 Por; Ener. z B: 15.66 %; Ener. z W: 54.5 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4780.92 mg;

#### czwartek 2023-12-14 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 130 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbki jarskie bez zawijania 120 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>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> ), Sałatka jarzynowa* 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
---	--	--

II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	
---	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2496.64 kcal; B: 75.35 g; T: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 395.68 g; W tym cukry: 88.98 g; Bł.: 41.73 g; Sól: 6.75 g; WW: 35.49 Por; Ener. z B: 12.07 %; Ener. z W: 56.71 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 5430.72 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 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, Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-pasztelet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g ( <u>JAJ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2322.44 kcal; B: 76.29 g; T: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 353.17 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.35 Por; Ener. z B: 13.14 %; Ener. z W: 53.92 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4503.79 mg;

czwartek 2023-12-14 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, Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-pasztelet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g ( <u>JAJ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2322.44 kcal; B: 76.29 g; T: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; W: 353.17 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.35 Por; Ener. z B: 13.14 %; Ener. z W: 53.92 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4503.79 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ.</u> ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml, Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2242.14 kcal; B: 65.27 g; T: 76.5 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 330.25 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 4.23 g; WW: 30.92 Por; Ener. z B: 11.64 %; Ener. z W: 54.88 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4269.59 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-pasztelet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) (bez glutenu, bez mleka). 400 ml ( <u>SEL.</u> ); Risotto z mięs drobi i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL.</u> ), Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek kiszony 50 g, Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2207.87 kcal; B: 49.38 g; T: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; W: 308.88 g; W tym cukry: 54.69 g; Bł.: 19.12 g; Sól: 5.26 g; WW: 28.91 Por; Ener. z B: 8.95 %; Ener. z W: 52.5 %; Ener. z T: 35.4 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2370.52 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 130 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Ogórek kiszony 100 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> ), Pomidor 150 g, Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2381.32 kcal; B: 88.41 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; W: 353.26 g; W tym cukry: 91 g; Bł.: 45.66 g; Sól: 7.94 g; WW: 30.91 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 51.67 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 6038.84 mg;

czwartek 2023-12-14		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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ), Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2204.84 kcal; B: 94.7 g; T: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 287.92 g; W tym cukry: 66.83 g; Bł.: 16.8 g; Sól: 4.55 g; WW: 27.25 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 49.19 %; Ener. z T: 31.54 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3238.44 mg;

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 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% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2655.92 kcal; B: 114.07 g; T: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; W: 362.9 g; W tym cukry: 95.74 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 5.77 g; WW: 34.52 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 51.72 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3838.33 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2238.67 kcal; B: 105.83 g; T: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; W: 352.27 g; W tym cukry: 64.72 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.09 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 18.91 %; Ener. z W: 59.06 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3552.24 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos koperkowy * 100 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> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2229.85 kcal; B: 94.39 g; T: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; W: 278.4 g; W tym cukry: 70.75 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 5.09 g; WW: 26.03 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 46.57 %; Ener. z T: 34.06 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3610.63 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Biszkoty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2245.43 kcal; B: 76.58 g; T: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; W: 352.83 g; W tym cukry: 62.36 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 6.65 g; WW: 32.97 Por; Ener. z B: 13.64 %; Ener. z W: 58.82 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2945.33 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki (*) 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszk. 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2600.47 kcal; B: 106.4 g; T: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; W: 344.12 g; W tym cukry: 85.25 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 6.62 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 16.37 %; Ener. z W: 48.82 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 5224.03 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa	
Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>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: 2348.66 kcal; B: 99.79 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 307.72 g; W tym cukry: 36.02 g; Bł.: 29.48 g; Sól: 6.34 g; WW: 27.95 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 47.39 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4680.56 mg;

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa	
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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: 2223.69 kcal; B: 121.01 g; T: 110.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; W: 196.12 g; W tym cukry: 14.82 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 4.61 g; WW: 17.59 Por; Ener. z B: 21.77 %; Ener. z W: 31.72 %; Ener. z T: 44.87 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4940.82 mg;

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa	
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mleko w proszku 50 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),	
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2271.99 kcal; B: 107.36 g; T: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; W: 260.74 g; W tym cukry: 51.8 g; Bł.: 22.2 g; Sól: 4.24 g; WW: 23.92 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 42 %; Ener. z T: 36.98 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 5507.18 mg;

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana	
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Mleko w proszku 10 g ( <u>MLE</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2083.76 kcal; B: 78.88 g; T: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; W: 255.35 g; W tym cukry: 62.89 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 3.69 g; WW: 23.66 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 45.23 %; Ener. z T: 37.84 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4431.62 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 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> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy b/c 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1553.97 kcal; B: 71.71 g; T: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; W: 208.74 g; W tym cukry: 45.2 g; Bł.: 25.92 g; Sól: 4.91 g; WW: 18.35 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 47.06 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3225.52 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE, </u> ), Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2827.02 kcal; B: 115.81 g; T: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; W: 415.14 g; W tym cukry: 101.11 g; Bł.: 37.16 g; Sól: 6.47 g; WW: 38.09 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 53.48 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 6004.19 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Marchew gotowana 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 Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2615.88 kcal; B: 103.79 g; T: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; W: 386.26 g; W tym cukry: 86.54 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 8.25 g; WW: 35.84 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 54.47 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4657.42 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14		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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 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> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, </u> ),	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> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2595.75 kcal; B: 105.67 g; T: 78.8 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 375.03 g; W tym cukry: 69.85 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 7.63 g; WW: 34.66 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 53.24 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4739.51 mg;

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys	
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , 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> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2714.11 kcal; B: 136.16 g; T: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; W: 356.17 g; W tym cukry: 42.9 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 8.07 g; WW: 32.15 Por; Ener. z B: 20.07 %; Ener. z W: 46.98 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 5603.11 mg;

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna	
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 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% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2657.59 kcal; B: 111.01 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; W: 364.23 g; W tym cukry: 90.74 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 5.66 g; WW: 34.52 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 51.84 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3652.64 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200.g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Marchew gotowana 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 Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2748.59 kcal; B: 121.36 g; T: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; W: 389.64 g; W tym cukry: 87.62 g; Bł.: 29.19 g; Sól: 8.23 g; WW: 36.31 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 52.46 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4480.27 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1897.94 kcal; B: 93.26 g; T: 63.6 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 245.81 g; W tym cukry: 28.02 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 5.83 g; WW: 21.1 Por; Ener. z B: 19.65 %; Ener. z W: 44.37 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3274.95 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <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> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g .

**Wartości odżywcze:** E: 2822.97 kcal; B: 133.14 g; T: 97.63 g; Kw. tł. nasy.: 43 g; W: 368.04 g; W tym cukry: 42.22 g; Bł.: 45.07 g; Sól: 10.75 g; WW: 32.44 Por; Ener. z B: 18.87 %; Ener. z W: 45.76 %; Ener. z T: 31.13 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4374.94 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 200 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Risotto z mięsem drob i warzywami b/brokula*. 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 100 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ), Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2305 kcal; B: 131.22 g; T: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 333.25 g; W tym cukry: 42.22 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 7.87 g; WW: 30.94 Por; Ener. z B: 22.77 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4042.29 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 450 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2413.03 kcal; B: 117.48 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 306.29 g; W tym cukry: 41.28 g; Bł.: 45.78 g; Sól: 8.68 g; WW: 26.19 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 43.18 %; Ener. z T: 32.34 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4664.96 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 450 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2413.03 kcal; B: 117.48 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 306.29 g; W tym cukry: 41.28 g; Bł.: 45.78 g; Sól: 8.68 g; WW: 26.19 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 43.18 %; Ener. z T: 32.34 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4664.96 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 100 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ), Koktajl bananowy b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3064.83 kcal; B: 125.76 g; T: 110.92 g; Kw. tł. nasy.: 54.38 g; W: 418.39 g; W tym cukry: 82.25 g; Bł.: 58.93 g; Sól: 9.61 g; WW: 36.17 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 46.91 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 6802.61 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2246.46 kcal; B: 77.49 g; T: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 324.34 g; W tym cukry: 25.43 g; Bł.: 56.4 g; Sól: 9.49 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 47.71 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 5.02 %; K: 3743.5 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <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> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2260.85 kcal; B: 49.68 g; T: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 293.6 g; W tym cukry: 22.5 g; Bł.: 37.11 g; Sól: 9.07 g; WW: 25.58 Por; Ener. z B: 8.79 %; Ener. z W: 45.38 %; Ener. z T: 38.6 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3017.27 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Twarożek 50 g (MLE, ), Dynia z wody 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*(). 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Risotto wegetariańskie* 400 g (SEL, ), Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ, ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR, ), Pomidor b/skórki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2202.13 kcal; B: 44.44 g; T: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 327.38 g; W tym cukry: 58.72 g; Bł.: 37.46 g; Sól: 7.36 g; WW: 28.93 Por; Ener. z B: 8.07 %; Ener. z W: 52.66 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3048.66 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ). Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Twarożek 100 g (MLE, ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Koperkowa z ziemniakami ()*. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Risotto wegetariańskie* 400 g (SEL, ), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE, ), Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-pasztel sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR, ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2240.5 kcal; B: 58.22 g; T: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W: 344.17 g; W tym cukry: 67.01 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 5.99 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 10.39 %; Ener. z W: 56.16 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2800.71 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpa: drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) ()* 400 ml , Ziemniaki () 250 g , Udziec z indyka b/s b/k 120 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt , Marchwianka () 300 ml ,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml (GLU OW, ), Mus z jabłek () b/c 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2285.07 kcal; B: 108.6 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 347.43 g; W tym cukry: 74.22 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 3.8 g; WW: 31.04 Por; Ener. z B: 19.01 %; Ener. z W: 54.35 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 6192.66 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Twarożek 100 g (MLE, ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, ),	Koperkowa z ziemniakami ()*. 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokuła* 200 g (SEL, , Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE, ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR, ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (MLE, ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1577.9 kcal; B: 71.88 g; T: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 223.76 g; W tym cukry: 77.94 g; Bł.: 11.78 g; Sól: 3.47 g; WW: 21.34 Por; Ener. z B: 18.22 %; Ener. z W: 53.74 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2403.87 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL pakowata niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ryż na sypko 100 g , Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g <sup>2</sup> , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1913.05 kcal; B: 82.19 g; T: 59.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 268.07 g; W tym cukry: 97.85 g; Bł.: 18.97 g; Sol: 4.71 g; WW: 25.1 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 52.08 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2811.24 mg;

czwartek 2023-12-14 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2372.11 kcal; B: 94.13 g; T: 77.5 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; W: 341.78 g; W tym cukry: 97.36 g; Bł.: 39.07 g; Sol: 8.35 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 51.04 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5555.11 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 200 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2610.98 kcal; B: 106.5 g; T: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; W: 379.54 g; W tym cukry: 106.4 g; Bł.: 42.69 g; Sol: 8.98 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 16.32 %; Ener. z W: 51.61 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5749.56 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 200 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2760.28 kcal; B: 116.19 g; T: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; W: 394.35 g; W tym cukry: 118.1 g; Bł.: 40.11 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 51.33 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 6042.36 mg;

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 200 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2887.47 kcal; B: 119.03 g; T: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; W: 419.85 g; W tym cukry: 126.25 g; Bł.: 41.68 g; Sól: 8.99 g; WW: 37.99 Por; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 52.39 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 6511.43 mg;

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2928.52 kcal; B: 131.45 g; T: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; W: 399.6 g; W tym cukry: 121.65 g; Bł.: 40.31 g; Sól: 10.36 g; WW: 36.05 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 49.07 %; Ener. z T: 29.94 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 6221.41 mg;

czwartek 2023-12-14		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1107.34 kcal; B: 48.7 g; T: 34.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; W: 161.23 g; W tym cukry: 18.81 g; Bł.: 21.62 g; Sól: 2.38 g; WW: 14.06 Por; Ener. z B: 17.59 %; Ener. z W: 50.43 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 4048.14 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g ( <u>JAJ, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>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-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE, </u> ), Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3067.73 kcal; B: 117.91 g; T: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; W: 465.88 g; W tym cukry: 116.93 g; Bł.: 41.17 g; Sól: 10.59 g; WW: 42.71 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 55.38 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 6411.08 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <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> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2401.49 kcal; B: 104.7 g; T: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; W: 317.11 g; W tym cukry: 84.88 g; Bł.: 18.66 g; Sól: 4.84 g; WW: 30 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 49.71 %; Ener. z T: 30.8 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3676.54 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, </u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL, </u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 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> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2406.58 kcal; B: 107.61 g; T: 75.7 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 338.16 g; W tym cukry: 46.9 g; Bł.: 43.15 g; Sól: 7.68 g; WW: 29.53 Por; Ener. z B: 17.89 %; Ener. z W: 49.03 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4440.15 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 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> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Ogórek świeży 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1907.14 kcal; B: 95.05 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; W: 258.54 g; W tym cukry: 22.3 g; Bł.: 36.42 g; Sól: 6.12 g; WW: 22.23 Por; Ener. z B: 19.94 %; Ener. z W: 46.58 %; Ener. z T: 29.47 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 3599.91 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <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> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2368.94 kcal; B: 104.51 g; T: 82.1 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; W: 308.81 g; W tym cukry: 79.17 g; Bł.: 17.58 g; Sól: 4.84 g; WW: 29.28 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 49.17 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3642.84 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Mus z truskawek* 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos boloński # OTS 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt, Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Herbatniki 100g (1op) 1 szt, Budyń o smaku waniliowym z/c 1 szt 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3038.31 kcal; B: 128.74 g; T: 89.1 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; W: 442.2 g; W tym cukry: 132.36 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 8.74 g; WW: 41.09 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 54.22 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4069.09 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Mus z truskawek* b/c 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) OTS 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos boloński # OTS 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt, Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g,
	Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Budyń o smaku waniliowym b/c 1 szt 200 ml ( <u>MLE,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Kalafior gotowany* 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 3103.05 kcal; B: 145.6 g; T: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 49.06 g; W: 419.84 g; W tym cukry: 91.41 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 10.66 g; WW: 38.42 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 49.69 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4324.68 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Kleik ryżowy na wodzie 250 g,	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 200 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c* 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1600.24 kcal; B: 42.61 g; T: 23.43 g; Kw. tł. nasy.: 81 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 15.21 g; Bł.: 16.87 g; Sól: 1.48 g; WW: 29.4 Por; Ener. z B: 10.65 %; Ener. z W: 73.22 %; Ener. z T: 13.18 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2351.66 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g,		Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka tustowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 774.44 kcal; B: 31.96 g; T: 33.3 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 87.58 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.64 g; WW: 8.54 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 43.84 %; Ener. z T: 38.69 %; Ener. z Bł.: 7 %; K: 176.34 mg;

czwartek 2023-12-14 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 1103.06 kcal; B: 29.98 g; T: 12.14 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 217.4 g; W tym cukry: 29 g; Bł.: 3.51 g; Sól: 3.32 g; WW: 21.47 Por; Ener. z B: 10.87 %; Ener. z W: 77.56 %; Ener. z T: 9.9 %; Ener. z Bł.: 64 %; K: 200.74 mg;