

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2023-12-19 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotleci drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</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> ), 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,
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2476.33 kcal; B: 85.04 g; T: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; W: 327.07 g; W tym cukry: 48.88 g; Bł.: 30.1 g; Sól: 9.24 g; WW: 29.77 Por; Ener. z B: 378.17 %; Ener. z W: 946.5 %; Ener. z T: 820.6 %; Ener. z Bł.: 76.96 %; K: 3985.25 mg;

<b>wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotleci drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bulka 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 250 g, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2955.27 kcal; B: 109.88 g; T: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.9 g; W: 406.16 g; W tym cukry: 92.54 g; Bł.: 25.6 g; Sól: 8.88 g; WW: 38.1 Por; Ener. z B: 463.53 %; Ener. z W: 1311.67 %; Ener. z T: 806.47 %; Ener. z Bł.: 75.99 %; K: 4335.27 mg;

<b>wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska</b>		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka konserwowa 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Frittata z jajkiem 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> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2329.91 kcal; B: 77.59 g; T: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 300.8 g; W tym cukry: 66.58 g; Bł.: 30.62 g; Sól: 8.74 g; WW: 26.98 Por; Ener. z B: 244.01 %; Ener. z W: 976.88 %; Ener. z T: 554.27 %; Ener. z Bł.: 80.81 %; K: 3707.47 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2308.88 kcal; B: 78.57 g; T: 79.1 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 335.01 g; W tym cukry: 42.74 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 9.11 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 335.24 %; Ener. z W: 1109.69 %; Ener. z T: 757.94 %; Ener. z Bł.: 85.52 %; K: 3841.87 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2308.88 kcal; B: 78.57 g; T: 79.1 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 335.01 g; W tym cukry: 42.74 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 9.11 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 335.24 %; Ener. z W: 1109.69 %; Ener. z T: 757.94 %; Ener. z Bł.: 85.52 %; K: 3841.87 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ), Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), 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 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 300 g, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2415.53 kcal; B: 73.55 g; T: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 343.05 g; W tym cukry: 68.05 g; Bł.: 17.63 g; Sól: 5.44 g; WW: 32.54 Por; Ener. z B: 404.47 %; Ener. z W: 1234.95 %; Ener. z T: 763.32 %; Ener. z Bł.: 75.19 %; K: 3947.68 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 300 g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2254.32 kcal; B: 67.26 g; T: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 307.93 g; W tym cukry: 43.76 g; Bł.: 18.26 g; Sól: 5.67 g; WW: 28.9 Por; Ener. z B: 388.44 %; Ener. z W: 1132.5 %; Ener. z T: 844.62 %; Ener. z Bł.: 76.28 %; K: 3702.39 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Papryka konserwowa 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlec drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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> ), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2443.28 kcal; B: 85.72 g; T: 101.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; W: 317.29 g; W tym cukry: 61.85 g; Bł.: 43.83 g; Sól: 8.85 g; WW: 27.45 Por; Ener. z B: 427.88 %; Ener. z W: 1250.84 %; Ener. z T: 922.35 %; Ener. z Bł.: 138.89 %; K: 5335.87 mg;

wtorek 2023-12-19 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g , Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2304.66 kcal; B: 90.17 g; T: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 326.68 g; W tym cukry: 75.95 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 6.02 g; WW: 30.21 Por; Ener. z B: 437.91 %; Ener. z W: 1074.93 %; Ener. z T: 671.59 %; Ener. z Bł.: 77.76 %; K: 4979.23 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), 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, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml, Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 250 g, Biskvoty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> ),	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2543.71 kcal; B: 111.68 g; T: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 373.54 g; W tym cukry: 81.91 g; Bł.: 21.02 g; Sól: 6.74 g; WW: 35.44 Por; Ener. z B: 600.59 %; Ener. z W: 1280.15 %; Ener. z T: 700.15 %; Ener. z Bł.: 63.24 %; K: 3744.46 mg;

wtorek 2023-12-19 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 250 g,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2263.87 kcal; B: 108.73 g; T: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; W: 356.6 g; W tym cukry: 57.26 g; Bł.: 26.4 g; Sól: 7.31 g; WW: 33 Por; Ener. z B: 396.79 %; Ener. z W: 930.94 %; Ener. z T: 346.16 %; Ener. z Bł.: 55.34 %; K: 4691.98 mg;

wtorek 2023-12-19 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2245.9 kcal; B: 95.48 g; T: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 296.65 g; W tym cukry: 68.48 g; Bł.: 20.1 g; Sól: 7.72 g; WW: 27.81 Por; Ener. z B: 345.76 %; Ener. z W: 923.83 %; Ener. z T: 554.01 %; Ener. z Bł.: 47.54 %; K: 3677.06 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 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, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompót z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z kurczaka 100 g, Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2337.29 kcal; B: 114.72 g; T: 63.49g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W: 337.31 g; W tym cukry: 41.26 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 473.68 %; Ener. z W: 1163.54 %; Ener. z T: 554.31 %; Ener. z Bł.: 59.89 %; K: 4564.05 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2612.53 kcal; B: 107.29 g; T: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; W: 331.11 g; W tym cukry: 74.82 g; Bł.: 23.81 g; Sól: 9.14 g; WW: 30.92 Por; Ener. z B: 319.65 %; Ener. z W: 1074.09 %; Ener. z T: 623.62 %; Ener. z Bł.: 53.26 %; K: 4499.9 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2391.83 kcal; B: 100.65 g; T: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.9 g; W: 292.95 g; W tym cukry: 35.79 g; Bł.: 25.4 g; Sól: 9.07 g; WW: 26.91 Por; Ener. z B: 265.14 %; Ener. z W: 898.69 %; Ener. z T: 543.47 %; Ener. z Bł.: 75.76 %; K: 4348.52 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 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, ), Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU JECZ, ),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50.g , Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1990.17 kcal; B: 103.6 g; T: 107.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; W: 161.7 g; W tym cukry: 15.17 g; Bł.: 19.54 g; Sól: 3.69 g; WW: 14.22 Por; Ener. z B: 326.42 %; Ener. z W: 568.29 %; Ener. z T: 728.16 %; Ener. z Bł.: 51.91 %; K: 3784.47 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Mleko w proszku 25 g (MLE, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ, ),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL, ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE, ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2104.72 kcal; B: 98.57 g; T: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; W: 206.77 g; W tym cukry: 42.77 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 4.15 g; WW: 18.62 Por; Ener. z B: 359.4 %; Ener. z W: 620.39 %; Ener. z T: 761.47 %; Ener. z Bł.: 50.35 %; K: 4171.74 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Bulka 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, ), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ, ),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL, ), Masło extra 82% 20 g (MLE, ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, ),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE, ),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2174.94 kcal; B: 92.03 g; T: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; W: 242.22 g; W tym cukry: 35.85 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 4.34 g; WW: 21.93 Por; Ener. z B: 344.2 %; Ener. z W: 663.97 %; Ener. z T: 718.43 %; Ener. z Bł.: 52.52 %; K: 4563.61 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Jarzynowa z ziemniakami ()* -dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka duszony 80 g (GLU PSZ, ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR, ), Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ, ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE, ),	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE, ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, ),	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1577.65 kcal; B: 86.04 g; T: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 207.48 g; W tym cukry: 28.86 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 7.93 g; WW: 18.13 Por; Ener. z B: 345.91 %; Ener. z W: 671.82 %; Ener. z T: 435.13 %; Ener. z Bł.: 83.79 %; K: 4190.74 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2837.54 kcal; B: 120 g; T: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 407.37 g; W tym cukry: 76.15 g; Bł.: 31.12 g; Sól: 10.19 g; WW: 37.87 Por; Ener. z B: 541.73 %; Ener. z W: 1200.31 %; Ener. z T: 639.38 %; Ener. z Bł.: 73 %; K: 4888.87 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3111.97 kcal; B: 115.3 g; T: 103.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; W: 443.37 g; W tym cukry: 97.3 g; Bł.: 31.81 g; Sól: 9.21 g; WW: 41.31 Por; Ener. z B: 466.4 %; Ener. z W: 1276.52 %; Ener. z T: 895.22 %; Ener. z Bł.: 56.49 %; K: 5012.36 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 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> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bulka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 250 g, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2838.85 kcal; B: 114.19 g; T: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.8 g; W: 385.13 g; W tym cukry: 79.42 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 10.05 g; WW: 35.95 Por; Ener. z B: 545.3 %; Ener. z W: 1291.03 %; Ener. z T: 868.14 %; Ener. z Bł.: 76.9 %; K: 4365.16 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</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, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wiejska wieprzowa, wędzona parzona 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2882.08 kcal; B: 158.1 g; T: 103.51 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; W: 349.85 g; W tym cukry: 44.4 g; Bł.: 38.55 g; Sól: 11.78 g; WW: 31.3 Por; Ener. z B: 645.64 %; Ener. z W: 983.19 %; Ener. z T: 879.41 %; Ener. z Bł.: 75.32 %; K: 5403.14 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), 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, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieťa b/brokuła i kalafiora (z mięsem). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew optószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Dynia z wody 50 g,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2603.71 kcal; B: 129.63 g; T: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; W: 352.61 g; W tym cukry: 69.14 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 8.17 g; WW: 32.87 Por; Ener. z B: 528.26 %; Ener. z W: 1146.06 %; Ener. z T: 701.69 %; Ener. z Bł.: 57.27 %; K: 4981.98 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2795.57 kcal; B: 129.27 g; T: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 418.53 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 10.04 g; WW: 38.4 Por; Ener. z B: 631.89 %; Ener. z W: 1266.92 %; Ener. z T: 716.88 %; Ener. z Bł.: 71.85 %; K: 5478.07 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Ogórek świeży 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, </u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2216.09 kcal; B: 109.81 g; T: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 301.04 g; W tym cukry: 34.79 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 8.62 g; WW: 26.08 Por; Ener. z B: 572.35 %; Ener. z W: 1174.78 %; Ener. z T: 583.41 %; Ener. z Bł.: 155.54 %; K: 5411.68 mg;

wtorek 2023-12-19		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, </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 , Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Papryka konserwowa 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, </u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
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 ,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 3035.24 kcal; B: 152.65 g; T: 116.36 g; Kw. tł. nasy.: 53.29 g; W: 368.63 g; W tym cukry: 49.58 g; Bł.: 44.73 g; Sól: 13.23 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 705.24 %; Ener. z W: 1240.79 %; Ener. z T: 939.47 %; Ener. z Bł.: 146.17 %; K: 5802.24 mg;

wtorek 2023-12-19		
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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Cukinia pieczona z olejem (bez oleju)* 150 g ,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora bt. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Marchew gotowana (bez oleju)* 200 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Dynia z wody 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ, </u> ),	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 400 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2282.1 kcal; B: 120.89 g; T: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 361.7 g; W tym cukry: 54.22 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 10.13 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 481.64 %; Ener. z W: 928.17 %; Ener. z T: 316.57 %; Ener. z Bł.: 95.01 %; K: 4950.02 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, </u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 100 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno 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: 2659.17 kcal; B: 126.12 g; T: 105.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; W: 327.9 g; W tym cukry: 50.86 g; Bł.: 51.25 g; Sól: 10.25 g; WW: 27.72 Por; Ener. z B: 601.36 %; Ener. z W: 1328.22 %; Ener. z T: 837.01 %; Ener. z Bł.: 213.49 %; K: 6427.22 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, </u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g , Papryka świeża 100 g	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ), Rzodkiew biała 100 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno 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: 2680.9 kcal; B: 130.89 g; T: 106 g; Kw. tł. nasy.: 46.09 g; W: 328.3 g; W tym cukry: 50.86 g; Bł.: 51.25 g; Sól: 10.84 g; WW: 27.78 Por; Ener. z B: 645.26 %; Ener. z W: 1331.9 %; Ener. z T: 841.36 %; Ener. z Bł.: 213.49 %; K: 6427.22 mg;

wtorek 2023-12-19 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, </u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Pomidor 50 g ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 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 , Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , Mandarynka 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 50 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno 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: 2874.52 kcal; B: 137.87 g; T: 114.87 g; Kw. tł. nasy.: 52.58 g; W: 346.16 g; W tym cukry: 30.3 g; Bł.: 43.65 g; Sól: 12.04 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 594.01 %; Ener. z W: 1196.28 %; Ener. z T: 833.76 %; Ener. z Bł.: 130.6 %; K: 5042 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g, Szyntka, wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2313.83 kcal; B: 96.22 g; T: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 311.47 g; W tym cukry: 23.03 g; Bł.: 42.71 g; Sól: 10.47 g; WW: 26.96 Por; Ener. z B: 534.89 %; Ener. z W: 1004.1 %; Ener. z T: 821.64 %; Ener. z Bł.: 139.21 %; K: 5178.78 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 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> ), Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 400 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2174.81 kcal; B: 45.33 g; T: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 322.07 g; W tym cukry: 37.58 g; Bł.: 41.8 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.08 Por; Ener. z B: 231.18 %; Ener. z W: 845.16 %; Ener. z T: 482.19 %; Ener. z Bł.: 87.92 %; K: 2784.28 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g, Filet z kurczaka duszony 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ), Dynia z wody 200 g, Herbata-czarna ekspresowa z/c 250 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 400 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2288.46 kcal; B: 51.68 g; T: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 356.99 g; W tym cukry: 58.08 g; Bł.: 45.16 g; Sól: 7.95 g; WW: 31.17 Por; Ener. z B: 234.77 %; Ener. z W: 1108.05 %; Ener. z T: 503.45 %; Ener. z Bł.: 96.03 %; K: 5275.59 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Tofu 100 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Frittata z jajkiem 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2297.94 kcal; B: 78.86 g; T: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 319.67 g; W tym cukry: 60.25 g; Bł.: 24.8 g; Sól: 8.59 g; WW: 29.62 Por; Ener. z B: 294.67 %; Ener. z W: 1075.07 %; Ener. z T: 558.79 %; Ener. z Bł.: 65.17 %; K: 4485.25 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera*)() 400 ml ( <u>GLU JECZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g, Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml, Brokuł gotowany* 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2103.5 kcal; B: 110.25 g; T: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; W: 294.06 g; W tym cukry: 39.94 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 6.26 g; WW: 26.62 Por; Ener. z B: 512.99 %; Ener. z W: 1063.27 %; Ener. z T: 359.04 %; Ener. z Bł.: 104.59 %; K: 5743.43 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 100 g, Filet z kurczaka duszony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 1652.79 kcal; B: 78.72 g; T: 36.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 261.58 g; W tym cukry: 88.44 g; Bł.: 20.04 g; Sól: 5.45 g; WW: 24.33 Por; Ener. z B: 416.82 %; Ener. z W: 861.26 %; Ener. z T: 339.99 %; Ener. z Bł.: 53.89 %; K: 3758.4 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19		Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki	
Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos:pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, 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 jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,		

**Wartości odżywcze:** E: 1849.5 kcal; B: 71.26 g; T: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 277.75 g; W tym cukry: 89.68 g; Bł.: 21.02 g; Sól: 4.66 g; WW: 25.75 Por; Ener. z B: 196.09 %; Ener. z W: 876.33 %; Ener. z T: 328.38 %; Ener. z Bł.: 48.8 %; K: 3851.45 mg;

wtorek 2023-12-19		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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Miód (25g) 1 szt,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,		

**Wartości odżywcze:** E: 2273.56 kcal; B: 95.97 g; T: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 323.75 g; W tym cukry: 59.66 g; Bł.: 38.34 g; Sól: 7.44 g; WW: 28.58 Por; Ener. z B: 509.53 %; Ener. z W: 1365.23 %; Ener. z T: 654.46 %; Ener. z Bł.: 112.61 %; K: 5606.15 mg;

wtorek 2023-12-19		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr	
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ), Miód (25g) 2 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Mandarynka 1 szt, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ),		

**Wartości odżywcze:** E: 2766.51 kcal; B: 116.25 g; T: 95.7 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; W: 381.96 g; W tym cukry: 63.41 g; Bł.: 44.22 g; Sól: 9.31 g; WW: 33.84 Por; Ener. z B: 566.72 %; Ener. z W: 1547.07 %; Ener. z T: 782.26 %; Ener. z Bł.: 119.95 %; K: 5891.2 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 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 , Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 250 g , Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, </u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 2 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Mandarynka 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2914.31 kcal; B: 125.13 g; T: 101.1 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; W: 397.55 g; W tym cukry: 75.32 g; Bł.: 43.74 g; Sól: 9.62 g; WW: 35.47 Por; Ener. z B: 630.9 %; Ener. z W: 1623.87 %; Ener. z T: 867 %; Ener. z Bł.: 117.22 %; K: 6248.5 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 250 g , Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, </u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </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> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 2 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Mandarynka 1 szt , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2991.08 kcal; B: 118.94 g; T: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.09 g; W: 421.31 g; W tym cukry: 74.37 g; Bł.: 48.53 g; Sól: 10.17 g; WW: 37.37 Por; Ener. z B: 601.97 %; Ener. z W: 1623.14 %; Ener. z T: 853.08 %; Ener. z Bł.: 122 %; K: 6344.06 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR, </u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE, </u> ), Miód (25g) 2 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Mandarynka 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2931.1 kcal; B: 123.91 g; T: 99.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 406.79 g; W tym cukry: 66.78 g; Bł.: 44.46 g; Sól: 10.3 g; WW: 36.31 Por; Ener. z B: 578.63 %; Ener. z W: 1602.69 %; Ener. z T: 789.42 %; Ener. z Bł.: 116.07 %; K: 5722.4 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

<b>wtorek 2023-12-19</b>		<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne</b>	
		Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 977.03 kcal; B: 37.54 g; T: 34.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.9 g; W: 135.13 g; W tym cukry: 9.35 g; Bł.: 14.94 g; Sól: 3.11 g; WW: 12.07 Por; Ener. z B: 85.22 %; Ener. z W: 349.9 %; Ener. z T: 180.18 %; Ener. z Bł.: 32.45 %; K: 3176.9 mg;

<b>wtorek 2023-12-19</b>		<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL-Normalna Broniewskiego</b>	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g, Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 100 g, Majonez 20 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 3180.46 kcal; B: 145.69 g; T: 114.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; W: 407.81 g; W tym cukry: 74.06 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 13.65 g; WW: 37.45 Por; Ener. z B: 782.82 %; Ener. z W: 1251.92 %; Ener. z T: 1026.73 %; Ener. z Bł.: 86.39 %; K: 4868.43 mg;

<b>wtorek 2023-12-19</b>		<b>Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego</b>	
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), 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, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,		

**Wartości odżywcze:** E: 2440.5 kcal; B: 99.7 g; T: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; W: 350.19 g; W tym cukry: 77.92 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 6.54 g; WW: 32.63 Por; Ener. z B: 476.47 %; Ener. z W: 1192.02 %; Ener. z T: 682.6 %; Ener. z Bł.: 65.41 %; K: 5072.74 mg;

### Jadłospis dla oddziałów

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 70 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2386.55 kcal; B: 122.32 g; T: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; W: 319.88 g; W tym cukry: 51.21 g; Bł.: 39.72 g; Sól: 10.35 g; WW: 28.27 Por; Ener. z B: 580.08 %; Ener. z W: 1102.47 %; Ener. z T: 640.52 %; Ener. z Bł.: 114.04 %; K: 5624.23 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Rzodkiew biała 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1960.07 kcal; B: 121.06 g; T: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 258 g; W tym cukry: 26.59 g; Bł.: 35.5 g; Sól: 8.49 g; WW: 22.5 Por; Ener. z B: 549.95 %; Ener. z W: 912.33 %; Ener. z T: 425.09 %; Ener. z Bł.: 157.76 %; K: 5163.94 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), 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, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2344.88 kcal; B: 98.14 g; T: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; W: 327.03 g; W tym cukry: 71.99 g; Bł.: 23.22 g; Sól: 6.41 g; WW: 30.53 Por; Ener. z B: 471.95 %; Ener. z W: 1081.56 %; Ener. z T: 680.13 %; Ener. z Bł.: 57.85 %; K: 4683.06 mg;