

### Jadłospisy dla oddziałów

Czynności SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-25      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> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ; Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlec schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany 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> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g , Ćwikła z chrzanem b/c () 50 g ( <u>MLE, SO2, </u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2601.91 kcal; B: 87.62 g; T: 112.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.8 g; W: 324.23 g; W tym cukry: 67.16 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 10.15 g; WW: 29.2 Por; Ener. z B: 13.47 %; Ener. z W: 44.79 %; Ener. z T: 38.79 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3819.55 mg;

<b>poniedziałek 2023-12-25      Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci</b>		
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> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Kotlec schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL, </u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ), Banan 1szt: 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2775.76 kcal; B: 101.73 g; T: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 385.39 g; W tym cukry: 118.01 g; Bł.: 31.34 g; Sól: 9.19 g; WW: 35.54 Por; Ener. z B: 14.66 %; Ener. z W: 51.02 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4838.3 mg;

<b>poniedziałek 2023-12-25      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> ), Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany 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> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ćwikła z chrzanem b/c () 50 g ( <u>MLE, SO2, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2674.85 kcal; B: 75.8 g; T: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.9 g; W: 372.31 g; W tym cukry: 66.57 g; Bł.: 34.05 g; Sól: 8.63 g; WW: 33.9 Por; Ener. z B: 11.34 %; Ener. z W: 50.58 %; Ener. z T: 34.73 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3653.06 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Szpinak gotowany 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., Kiełbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt.,	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Dżem 25 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2605.35 kcal; B: 79.79 g; T: 111.2 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; W: 335.23 g; W tym cukry: 47.45 g; Bł.: 34.1 g; Sól: 11.94 g; WW: 30.09 Por; Ener. z B: 12.25 %; Ener. z W: 46.23 %; Ener. z T: 38.41 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3378.52 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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., Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Szpinak gotowany 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., Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kiełbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt.,	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Dżem 25 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2594.55 kcal; B: 79.87 g; T: 111.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; W: 333.19 g; W tym cukry: 48.09 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 11.76 g; WW: 29.69 Por; Ener. z B: 12.31 %; Ener. z W: 45.8 %; Ener. z T: 38.63 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3490.12 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem*. 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g, Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Cwikła z chrzanem b/c () 50 g ( <u>MLE, SO2.</u> ), Kiełbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Wafle ryżowe 50 g,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 25 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2563.98 kcal; B: 74.61 g; T: 111.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; W: 320.66 g; W tym cukry: 44.41 g; Bł.: 19.5 g; Sól: 6.78 g; WW: 30.15 Por; Ener. z B: 11.64 %; Ener. z W: 46.98 %; Ener. z T: 39.16 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3388.45 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * BM 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g , Surówka z seleria i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Szpinak gotowany z olejem (bez gluteń) * 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 80 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , Chrupki kukurydziane 30 g ,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Dżem 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2329.77 kcal; B: 70.45 g; T: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; W: 313.96 g; W tym cukry: 54.11 g; Bł.: 23.18 g; Sól: 6.43 g; WW: 29.05 Por; Ener. z B: 12.1 %; Ener. z W: 49.93 %; Ener. z T: 35.58 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3309.37 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ JAJ,</u> ), Surówka z seleria i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g , Cwikła z chrzanem b/c () 50 g ( <u>MLE, S02,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/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> ), Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Chleb-razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Dżem 25 g , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2600.59 kcal; B: 88.16 g; T: 107.9 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; W: 341.72 g; W tym cukry: 50.79 g; Bł.: 47.08 g; Sól: 12.12 g; WW: 29.54 Por; Ener. z B: 13.56 %; Ener. z W: 45.32 %; Ener. z T: 37.34 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4442.45 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 250 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ JAJ, OZI, MLE,</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2355.26 kcal; B: 106.75 g; T: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 280.23 g; W tym cukry: 67.82 g; Bł.: 21.02 g; Sól: 7.29 g; WW: 26.06 Por; Ener. z B: 18.13 %; Ener. z W: 44.02 %; Ener. z T: 35.47 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3933.88 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Szpinak gotowany 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> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Ketchup 20 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2633.59 kcal; B: 120.17 g; T: 101.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; W: 317.44 g; W tym cukry: 81 g; Bł.: 22.45 g; Sól: 7.87 g; WW: 29.63 Por; Ener. z B: 18.25 %; Ener. z W: 44.8 %; Ener. z T: 34.68 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4017.96 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Bukiet jarzyn gotowany bez oleju* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Dynia z wody 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2234.17 kcal; B: 111.33 g; T: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; W: 342.46 g; W tym cukry: 68.19 g; Bł.: 22.86 g; Sól: 7.84 g; WW: 32.04 Por; Ener. z B: 19.93 %; Ener. z W: 57.22 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3764.52 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 100 g , Dynia z wody 100 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 ( ) 250 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Szpinak gotowany 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> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt , Dżem 25 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2368.97 kcal; B: 99.75 g; T: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; W: 340.25 g; W tym cukry: 85.8 g; Bł.: 25.11 g; Sól: 7.89 g; WW: 31.59 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 53.21 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4689.88 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Dynia z wody 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * . BM 400 ml ( <u>SEL,</u> ) , Ziemniaki () 200 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) , Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , Chrupki kukurydziane 40 g ,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Dżem 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2360.14 kcal; B: 95.93 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; W: 340.5 g; W tym cukry: 56.08 g; Bł.: 25.1 g; Sól: 6.66 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 16.26 %; Ener. z W: 53.45 %; Ener. z T: 28 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3831.64 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ) , Pasta z kurczaka 100 g , Dynia z wody 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) , Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) ,	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 pietruszki 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2435.15 kcal; B: 117.74 g; T: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W: 312.24 g; W tym cukry: 62.17 g; Bł.: 22.71 g; Sól: 6.77 g; WW: 29.03 Por; Ener. z B: 19.34 %; Ener. z W: 47.56 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4270.94 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) , Pasta z kurczaka 100 g , Dynia z wody 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ),	Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) , Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) , Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) ,	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 , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ) , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2222.85 kcal; B: 109.91 g; T: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 274.26 g; W tym cukry: 20.68 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 6.42 g; WW: 24.88 Por; Ener. z B: 19.78 %; Ener. z W: 44.72 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3876.22 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2039.79 kcal; B: 121.07 g; T: 112.5 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; W: 140.07 g; W tym cukry: 17.22 g; Bł.: 13.06 g; Sól: 3.27 g; WW: 12.62 Por; Ener. z B: 23.74 %; Ener. z W: 24.91 %; Ener. z T: 49.64 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 2943.55 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ JAJ 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> ),	Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 10 g, Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ),	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2008.75 kcal; B: 109.12 g; T: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; W: 205.06 g; W tym cukry: 56.53 g; Bł.: 13.97 g; Sól: 3.66 g; WW: 19.11 Por; Ener. z B: 21.73 %; Ener. z W: 38.05 %; Ener. z T: 38.42 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3690.06 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Mleko w proszku 10 g ( <u>MLE</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2047.04 kcal; B: 94.6 g; T: 79.5 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 241.43 g; W tym cukry: 65.06 g; Bł.: 16.3 g; Sól: 3.66 g; WW: 22.55 Por; Ener. z B: 18.49 %; Ener. z W: 43.99 %; Ener. z T: 34.95 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3652.92 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE SEL</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ MLE</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> ), Indyk z pasiek produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osionce niejadalnej 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1695.31 kcal; B: 104.2 g; T: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; W: 211.79 g; W tym cukry: 26.99 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 7.46 g; WW: 18.37 Por; Ener. z B: 24.59 %; Ener. z W: 43.05 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4001.63 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 · Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2721.13 kcal; B: 121.17 g; T: 98 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 355.01 g; W tym cukry: 65.44 g; Bł.: 34 g; Sól: 8.64 g; WW: 32.27 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 47.19 %; Ener. z T: 32.41 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4202.4 mg;

poniedziałek 2023-12-25 · 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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Dynia z wody 100 g , Kawa z młkiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * (z mięsem) 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Szpinak gotowany 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> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2779.82 kcal; B: 105.75 g; T: 98.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; W: 374.48 g; W tym cukry: 107.17 g; Bł.: 29.67 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.55 Por; Ener. z B: 15.22 %; Ener. z W: 49.62 %; Ener. z T: 32.01 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4026.64 mg;

poniedziałek 2023-12-25 · 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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z młkiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * (z mięsem) 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </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> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2625.71 kcal; B: 100.97 g; T: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; W: 340.93 g; W tym cukry: 72.9 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 8.86 g; WW: 31.08 Por; Ener. z B: 15.38 %; Ener. z W: 47.3 %; Ener. z T: 34.11 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4071.16 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Dynia z wody 100 g , Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem *. (z mięsem) 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE, </u> ), Kalafior gotowany* 50 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Jajko gotowane ki M 1 szt ( <u>JAJ, </u> ), Buraczki gotowane () 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 3116.3 kcal; B: 152.34 g; T: 131.41 g; Kw. tł. nasy.: 57.17 g; W: 351.19 g; W tym cukry: 46.98 g; Bł.: 41.42 g; Sól: 12.06 g; WW: 31.03 Por; Ener. z B: 19.55 %; Ener. z W: 39.76 %; Ener. z T: 37.95 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 5139.04 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Dynia z wody 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem *. (z mięsem) 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt ,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Dżem 80 g , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2943.3 kcal; B: 116.35 g; T: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.5 g; W: 395.66 g; W tym cukry: 121.28 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 8.41 g; WW: 37.33 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 50.58 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 4307.06 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Dynia z wody 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem *. (z mięsem) 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt ,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3086.4 kcal; B: 138.48 g; T: 112.22 g; Kw. tł. nasy.: 43.27 g; W: 391.6 g; W tym cukry: 89.46 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 10.32 g; WW: 36.15 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 46.62 %; Ener. z T: 32.72 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4348.66 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Wafle ryżowe 30 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2295.02 kcal; B: 104.97 g; T: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; W: 313.87 g; W tym cukry: 32.88 g; Bł.: 45.74 g; Sól: 9.72 g; WW: 26.96 Por; Ener. z B: 18.3 %; Ener. z W: 46.73 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 5062.08 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 3000.76 kcal; B: 136.3 g; T: 121.18 g; Kw. tł. nasy.: 49.09 g; W: 366.17 g; W tym cukry: 46.64 g; Bł.: 49.37 g; Sól: 12.52 g; WW: 31.83 Por; Ener. z B: 18.17 %; Ener. z W: 42.23 %; Ener. z T: 36.34 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5737.34 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Bukiet jarzyn gotowany bez oleju* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* nt. 400 ml ( <u>SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Seler z pietruszką gotowany bez oleju () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1984.32 kcal; B: 97.37 g; T: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 286.66 g; W tym cukry: 29.12 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 7.41 g; WW: 26.23 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 52.76 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4280.44 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25

Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych

Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2402.36 kcal; B: 107.79 g; T: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; W: 302.92 g; W tym cukry: 38.46 g; Bł.: 52.35 g; Sól: 12.28 g; WW: 25.15 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 41.72 %; Ener. z T: 35.98 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 5220.22 mg;

poniedziałek 2023-12-25

Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących

Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2477.36 kcal; B: 112.89 g; T: 99.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; W: 309.97 g; W tym cukry: 38.46 g; Bł.: 52.35 g; Sól: 12.43 g; WW: 25.85 Por; Ener. z B: 18.23 %; Ener. z W: 41.6 %; Ener. z T: 35.98 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 5403.22 mg;

poniedziałek 2023-12-25

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> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g, Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 1 szt. 1 szt, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3343.5 kcal; B: 156.7 g; T: 140.99 g; Kw. tł. nasy.: 59.13 g; W: 390.76 g; W tym cukry: 77.21 g; Bł.: 51.37 g; Sól: 14.87 g; WW: 34.11 Por; Ener. z B: 18.75 %; Ener. z W: 40.6 %; Ener. z T: 37.95 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 5811.98 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), 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, Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2096.75 kcal; B: 83.08 g; T: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 264.98 g; W tym cukry: 26.44 g; Bł.: 48.21 g; Sól: 9.36 g; WW: 21.69 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 41.35 %; Ener. z T: 38.33 %; Ener. z Bł.: 4.6 %; K: 4683.07 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Bitka schabowa (bez soli) 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 50 g, Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2302.29 kcal; B: 49.28 g; T: 97.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; W: 305.57 g; W tym cukry: 20.09 g; Bł.: 45.83 g; Sól: 9.08 g; WW: 25.94 Por; Ener. z B: 8.56 %; Ener. z W: 45.13 %; Ener. z T: 38.17 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 3405.09 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Wafle ryżowe 50 g,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g, Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2411.18 kcal; B: 51.88 g; T: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.2 g; W: 350.6 g; W tym cukry: 57.17 g; Bł.: 41.02 g; Sól: 8.35 g; WW: 30.94 Por; Ener. z B: 8.61 %; Ener. z W: 51.36 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3023.59 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
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> ), Hummus z ciecierzycy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kotlety ziemniaczane () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszteł sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR,</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> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2533.53 kcal; B: 60.74 g; T: 94.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; W: 372.76 g; W tym cukry: 62.59 g; Bł.: 34.69 g; Sól: 7.4 g; WW: 33.93 Por; Ener. z B: 9.59 %; Ener. z W: 53.38 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3473.78 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Brokuł gotowany* 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana * (). b/selera 400 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Ziemniaki () 200 g, Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Marchew gotowana z olejem* 200 g, Woda źródłana 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pulpet drobiowy z indyka b/jaj 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Brokuł gotowany* 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2403.74 kcal; B: 102.53 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; W: 377.93 g; W tym cukry: 109.12 g; Bł.: 37.73 g; Sól: 7.02 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 17.06 %; Ener. z W: 56.61 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 6772.53 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL 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> ), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Pomidorowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 100 g, Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1711.7 kcal; B: 83.76 g; T: 55.9 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 223.48 g; W tym cukry: 73.02 g; Bł.: 11.49 g; Sól: 5.31 g; WW: 21.33 Por; Ener. z B: 19.57 %; Ener. z W: 49.54 %; Ener. z T: 29.39 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 2672.77 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata 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> ), Pasta z kurczaka 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 100 g , Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g , Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 25 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1985.21 kcal; B: 98.86 g; T: 80.7 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 222.16 g; W tym cukry: 60.66 g; Bł.: 16.61 g; Sól: 5.75 g; WW: 20.61 Por; Ener. z B: 19.92 %; Ener. z W: 41.42 %; Ener. z T: 36.59 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3303.89 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g , Ogórek kiszony 100 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany 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> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Ćwikia z chrzanem b/c ( ) 50 g ( <u>MLE, S02, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2345.74 kcal; B: 104.47 g; T: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 292.46 g; W tym cukry: 82.93 g; Bł.: 36.52 g; Sól: 9.33 g; WW: 25.65 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 43.64 %; Ener. z T: 35.11 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4341.13 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g , Ogórek kiszony 100 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 250 g , Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany 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> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Ćwikia z chrzanem b/c ( ) 50 g ( <u>MLE, S02, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2533.31 kcal; B: 120.85 g; T: 96.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 311.82 g; W tym cukry: 83.15 g; Bł.: 37.68 g; Sól: 9.51 g; WW: 27.53 Por; Ener. z B: 19.08 %; Ener. z W: 43.29 %; Ener. z T: 34.4 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4697.1 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25

Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr

Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonke niejadalnej 60 g , Ogórek kiszony 100 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Pomidor 50 g , Cwikła z chrzanem b/c () 50 g ( <u>MLE, S02, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2784.53 kcal; B: 133.54 g; T: 102.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; W: 349.34 g; W tym cukry: 97.01 g; Bł.: 39.11 g; Sól: 9.81 g; WW: 31.16 Por; Ener. z B: 19.18 %; Ener. z W: 44.56 %; Ener. z T: 33.2 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5254.59 mg;

poniedziałek 2023-12-25

Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji

Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonke niejadalnej 60 g , Ogórek kiszony 100 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Cwikła z chrzanem b/c () 50 g ( <u>MLE, S02, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2774.21 kcal; B: 133.06 g; T: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; W: 347.11 g; W tym cukry: 95.49 g; Bł.: 38.46 g; Sól: 9.8 g; WW: 31 Por; Ener. z B: 19.18 %; Ener. z W: 44.5 %; Ener. z T: 33.29 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5101.5 mg;

poniedziałek 2023-12-25

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

Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonke niejadalnej 60 g , Ogórek kiszony 100 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ;	Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Sałatka jarzynowa* dieta 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , Podpłomyki b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2841.31 kcal; B: 118.18 g; T: 94.5 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; W: 398.18 g; W tym cukry: 96.06 g; Bł.: 40.36 g; Sól: 10.12 g; WW: 35.83 Por; Ener. z B: 16.64 %; Ener. z W: 50.37 %; Ener. z T: 29.93 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5076.63 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1041.93 kcal; B: 43.37 g; T: 36.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.76 g; W: 145.58 g; W tym cukry: 12.53 g; Bł.: 21.32 g; Sól: 2.39 g; WW: 12.51 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 47.7 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3422.9 mg;

poniedziałek 2023-12-25		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> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonke niejadalnej 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany 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> ), Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłonce jadalnej - na ciepło 100 g , Cwikła z chrzanem b/c () 50 g ( <u>MLE, SO2, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2928.12 kcal; B: 100.91 g; T: 117.98 g; Kw. tł. nasy.: 45.99 g; W: 380.45 g; W tym cukry: 83.91 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 10.56 g; WW: 34.6 Por; Ener. z B: 13.78 %; Ener. z W: 47.16 %; Ener. z T: 36.26 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4460.54 mg;

poniedziałek 2023-12-25		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> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonke niejadalnej 50 g , Dynia z wody 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , 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> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Babka mozaika 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2442.92 kcal; B: 97.94 g; T: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; W: 324.2 g; W tym cukry: 86.55 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 7.12 g; WW: 30.05 Por; Ener. z B: 16.04 %; Ener. z W: 49.12 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4041.28 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ), 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> ), Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Kalafior gotowany* 150 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2616.55 kcal; B: 117.25 g; T: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.6 g; W: 366.61 g; W tym cukry: 47.21 g; Bł.: 53.17 g; Sól: 10.68 g; WW: 31.44 Por; Ener. z B: 17.92 %; Ener. z W: 47.92 %; Ener. z T: 30 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 5654.22 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 250 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Szpinak gotowany 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% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL, </u> ),	Podwieczorek: Rządkiw biała 100 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1966.14 kcal; B: 99.02 g; T: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 271.88 g; W tym cukry: 22.24 g; Bł.: 43.25 g; Sól: 8.8 g; WW: 23.04 Por; Ener. z B: 20.15 %; Ener. z W: 46.51 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 4.4 %; K: 4900.79 mg;

poniedziałek 2023-12-25 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> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Dynia z wody 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki () 200 g , Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, </u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , 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> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2339.47 kcal; B: 98.53 g; T: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; W: 313.75 g; W tym cukry: 82.66 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 7.28 g; WW: 28.87 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 49.26 %; Ener. z T: 31.23 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4267.96 mg;