

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2417.88 kcal; B: 77.43 g; T: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; W: 356.67 g; W tym cukry: 83.02 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 7.65 g; WW: 32.67 Por; Ener. z B: 12.81 %; Ener. z W: 53.97 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2812.12 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JĘCZ, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 70 g , Pomidor 50 g ,	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </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 JĘCZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2770.63 kcal; B: 96.4 g; T: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.2 g; W: 397.93 g; W tym cukry: 117.31 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 6.98 g; WW: 36.86 Por; Ener. z B: 13.92 %; Ener. z W: 53.29 %; Ener. z T: 29.91 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3040.67 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ); Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, 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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2504.88 kcal; B: 78.33 g; T: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; W: 378.27 g; W tym cukry: 97.87 g; Bł.: 33.61 g; Sól: 7.66 g; WW: 34.47 Por; Ener. z B: 12.51 %; Ener. z W: 55.04 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2989.12 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 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 , Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g , Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczek 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 , Tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczeki z/c* 200 ml , Biskopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2313.1 kcal; B: 68.08 g; T: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; W: 376.66 g; W tym cukry: 82.19 g; Bł.: 33.07 g; Sól: 7.63 g; WW: 34.32 Por; Ener. z B: 11.77 %; Ener. z W: 59.42 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2570.98 mg;

środa 2023-12-27 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 , Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g , Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczeki 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 , Tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczeki z/c* 200 ml , Biskopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2313.1 kcal; B: 68.08 g; T: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; W: 376.66 g; W tym cukry: 82.19 g; Bł.: 33.07 g; Sól: 7.63 g; WW: 34.32 Por; Ener. z B: 11.77 %; Ener. z W: 59.42 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 2570.98 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) *() 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki () 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 250 g ( <u>SEL.</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty 70 g ( <u>MLE.</u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczeki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2374.82 kcal; B: 76.02 g; T: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.5 g; W: 314.87 g; W tym cukry: 81.74 g; Bł.: 21.42 g; Sól: 4.62 g; WW: 29.31 Por; Ener. z B: 12.8 %; Ener. z W: 49.43 %; Ener. z T: 35.62 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3924.83 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g , Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml ( <u>SEL</u> , ) , Ziemniaki () 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 250 g ( <u>SEL</u> , ) , Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , ) , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Tofu 100 g ( <u>SOJ</u> , ) , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml , Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2382.8 kcal; B: 66.83 g; T: 75.8 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; W: 362.83 g; W tym cukry: 108.74 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 4.54 g; WW: 34.11 Por; Ener. z B: 11.22 %; Ener. z W: 57.28 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3790.23 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> , ) , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> , ) , Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) , Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) , Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) , Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) , Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , ) , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> , ) , Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> , ) , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> , ) , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , ) , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , ) , Pomidor 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2431.03 kcal; B: 80.83 g; T: 91.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; W: 340.76 g; W tym cukry: 78.85 g; Bł.: 43.31 g; Sól: 7.06 g; WW: 29.71 Por; Ener. z B: 13.3 %; Ener. z W: 48.94 %; Ener. z T: 33.93 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4178.85 mg;

środa 2023-12-27 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> , ) , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> , ) , Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> , ) ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , ) , Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , ) , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> , ) , Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Herbatniki 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , ) ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2531.05 kcal; B: 93.9 g; T: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 366.57 g; W tym cukry: 110.36 g; Bł.: 17.91 g; Sól: 5.2 g; WW: 34.93 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 55.1 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 2983.77 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2961.7 kcal; B: 127.67 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; W: 421.96 g; W tym cukry: 95.91 g; Bł.: 23.99 g; Sól: 8.36 g; WW: 39.79 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 53.75 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3284.02 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 70 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron drobny. 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Cukinia pieczona (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% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2327.36 kcal; B: 103.69 g; T: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 367.39 g; W tym cukry: 102.11 g; Bł.: 22.78 g; Sól: 5.71 g; WW: 34.45 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 59.23 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3277.44 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron drobny. 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2468.51 kcal; B: 110.87 g; T: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; W: 332.98 g; W tym cukry: 65.28 g; Bł.: 20.34 g; Sól: 5.88 g; WW: 31.25 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 50.66 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3323.84 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*(). 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2503.69 kcal; B: 85.23 g; T: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 345.86 g; W tym cukry: 89.1 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 7.42 g; WW: 31.66 Por; Ener. z B: 13.62 %; Ener. z W: 50.8 %; Ener. z T: 33.17 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4745.86 mg;

środa 2023-12-27 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 twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*(). 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ JAJ</u> ), Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ),	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2547.84 kcal; B: 118.1 g; T: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; W: 342.15 g; W tym cukry: 75.43 g; Bł.: 24.9 g; Sól: 5.31 g; WW: 31.76 Por; Ener. z B: 18.54 %; Ener. z W: 49.81 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 5740.57 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL GLU OW</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ JAJ</u> ), Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ),	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ), Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2552.4 kcal; B: 121.64 g; T: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; W: 320.52 g; W tym cukry: 51.47 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 5.44 g; WW: 29.5 Por; Ener. z B: 19.06 %; Ener. z W: 46.21 %; Ener. z T: 32.32 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 5723.74 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) , Płatki owsiane na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL GLU OW</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ MLE SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2090.76 kcal; B: 117.45 g; T: 119.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; W: 145.68 g; W tym cukry: 16.33 g; Bł.: 18.12 g; Sól: 4.22 g; WW: 12.67 Por; Ener. z B: 22.47 %; Ener. z W: 24.41 %; Ener. z T: 51.26 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3746 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Mleko w proszku 50 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2228.69 kcal; B: 113.44 g; T: 100.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; W: 225.62 g; W tym cukry: 57.54 g; Bł.: 17 g; Sól: 4.85 g; WW: 20.88 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 37.44 %; Ener. z T: 40.76 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4481.76 mg;

środa 2023-12-27 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> ),	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml ( <u>SEL</u> ), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2280.69 kcal; B: 105.26 g; T: 101.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; W: 245.58 g; W tym cukry: 44.19 g; Bł.: 19.9 g; Sól: 4.25 g; WW: 22.54 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 39.58 %; Ener. z T: 40.11 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4412.36 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant.b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*() 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Gulaśz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, 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% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1609.31 kcal; B: 86.55 g; T: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 179.8 g; W tym cukry: 27.22 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 5.3 g; WW: 15.76 Por; Ener. z B: 21.51 %; Ener. z W: 39.11 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2918.71 mg;

środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2941.95 kcal; B: 126.76 g; T: 101.1 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; W: 393.68 g; W tym cukry: 96.91 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 7.89 g; WW: 36.58 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 49.56 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3974.2 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Makaron 250 g (<u>GLU PSZ, </u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g ,</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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2911.72 kcal; B: 124.5 g; T: 99.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; W: 391.86 g; W tym cukry: 83.43 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 7.19 g; WW: 36.48 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 50.12 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3627.89 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka 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> ), Dżem 50 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,</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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Herbataiki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2967.27 kcal; B: 115.78 g; T: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.83 g; W: 403.72 g; W tym cukry: 115.79 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 7.07 g; WW: 37.74 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 50.88 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3083.71 mg;

środa 2023-12-27 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> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE, </u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE, </u> ), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>),</u>	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostonce niejadalnej 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 3254.72 kcal; B: 174.79 g; T: 137.47 g; Kw. tł. nasy.: 63.43 g; W: 342.97 g; W tym cukry: 52.41 g; Bł.: 38 g; Sól: 11.62 g; WW: 30.54 Por; Ener. z B: 21.48 %; Ener. z W: 37.48 %; Ener. z T: 38.02 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4448.88 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*(z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2750.21 kcal; B: 126.96 g; T: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; W: 368.82 g; W tym cukry: 89.87 g; Bł.: 20.5 g; Sól: 5.57 g; WW: 34.85 Por; Ener. z B: 18.47 %; Ener. z W: 50.66 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3717.14 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 150 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*(z mięsem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/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> ), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ; Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 3199.44 kcal; B: 135.26 g; T: 112.54 g; Kw. tł. nasy.: 51.28 g; W: 423.91 g; W tym cukry: 95.14 g; Bł.: 28.24 g; Sól: 8.05 g; WW: 39.6 Por; Ener. z B: 16.91 %; Ener. z W: 49.47 %; Ener. z T: 31.66 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3695.74 mg;

środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR</u> ), 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> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Ogórek kiszony 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> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor 50 g	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2102.18 kcal; B: 97.88 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; W: 282.13 g; W tym cukry: 40.95 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 8.03 g; WW: 24.28 Por; Ener. z B: 18.62 %; Ener. z W: 45.99 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3658.27 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ., Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ),	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Rzodkiew biała 50 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2943.42 kcal; B: 134.52 g; T: 107.87 g; Kw. tł. nasy.: 49.39 g; W: 376.85 g; W tym cukry: 50.91 g; Bł.: 40.1 g; Sól: 9.7 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 45.76 %; Ener. z T: 32.98 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4249.61 mg;

środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dynia z wody 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron drobny. 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 50 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Szyntkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Marchew gotowana z olejem*. 100 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 300 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2313.1 kcal; B: 110.59 g; T: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 350.71 g; W tym cukry: 55.61 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 7.18 g; WW: 32.27 Por; Ener. z B: 19.12 %; Ener. z W: 55.9 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3634.93 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ),	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 50 g , Szyntkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Sałata zielona 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2526.66 kcal; B: 118.58 g; T: 98.7 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; W: 305.98 g; W tym cukry: 48.96 g; Bł.: 44.9 g; Sól: 8.5 g; WW: 26.2 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 41.33 %; Ener. z T: 35.16 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4392.77 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Gulasz warzywny z cięcierzą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 50 g, Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2576.16 kcal; B: 128.48 g; T: 100.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; W: 303.43 g; W tym cukry: 48.96 g; Bł.: 44.9 g; Sól: 8.39 g; WW: 26 Por; Ener. z B: 19.95 %; Ener. z W: 40.14 %; Ener. z T: 35.27 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4209.77 mg;

środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Gulasz warzywny z cięcierzą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ),	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Pomidor 50 g,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g, Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 50 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g,

**Wartości odżywcze:** E: 3007.26 kcal; B: 118.63 g; T: 113.03 g; Kw. tł. nasy.: 50.42 g; W: 392.74 g; W tym cukry: 85.21 g; Bł.: 50.04 g; Sól: 9.66 g; WW: 34.39 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 45.58 %; Ener. z T: 33.83 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4099.07 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*( <u>)</u> 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 150 g ( <u>SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2557.85 kcal; B: 104.82 g; T: 112.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; W: 297.55 g; W tym cukry: 28.74 g; Bł.: 48.66 g; Sól: 8.18 g; WW: 24.88 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 38.92 %; Ener. z T: 39.67 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 3863.24 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ), Dynia z wody 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*(): 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 60 g , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 250 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2406.59 kcal; B: 54.87 g; T: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 330.75 g; W tym cukry: 41.93 g; Bł.: 45.42 g; Sól: 7.81 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 9.12 %; Ener. z W: 47.42 %; Ener. z T: 35.87 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 5376.09 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 250 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , 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> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Herbatniki 100 g ( <u>GLU-PSZ, SOJ, MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2480.55 kcal; B: 51.87 g; T: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 388.49 g; W tym cukry: 96.74 g; Bł.: 36.19 g; Sól: 7.42 g; WW: 35.23 Por; Ener. z B: 8.36 %; Ener. z W: 56.81 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4100.09 mg;

środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*(). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> ), Ser żółty 50 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: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2429.08 kcal; B: 83.06 g; T: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; W: 357.72 g; W tym cukry: 80.7 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 6.98 g; WW: 32.96 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 54.21 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3081.09 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g , Woda źródlana 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: 1949.22 kcal; B: 113.05 g; T: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; W: 255.75 g; W tym cukry: 36.52 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 2.95 g; WW: 23.13 Por; Ener. z B: 23.2 %; Ener. z W: 47.59 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4322.04 mg;

środa 2023-12-27 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 100 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1847.76 kcal; B: 91.73 g; T: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 229.27 g; W tym cukry: 67.71 g; Bł.: 16.51 g; Sól: 4.48 g; WW: 21.3 Por; Ener. z B: 19.86 %; Ener. z W: 46.06 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3501.67 mg;

środa 2023-12-27 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 twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki ( ) 100 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z kurczaka 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml ( <u>SEL.</u> ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1938.43 kcal; B: 98.72 g; T: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 260.25 g; W tym cukry: 85.27 g; Bł.: 17.19 g; Sól: 3.73 g; WW: 24.34 Por; Ener. z B: 20.37 %; Ener. z W: 50.16 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3721.06 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </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% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 70 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2492.15 kcal; B: 97.67 g; T: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; W: 344.08 g; W tym cukry: 87.98 g; Bł.: 45.59 g; Sól: 10.03 g; WW: 29.79 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 47.91 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3958.07 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 70 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 2844.48 kcal; B: 104.14 g; T: 104.8 g; Kw. tł. nasy.: 46.59 g; W: 388.47 g; W tym cukry: 89.57 g; Bł.: 52.03 g; Sól: 10.77 g; WW: 33.6 Por; Ener. z B: 14.64 %; Ener. z W: 47.31 %; Ener. z T: 33.16 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4182.86 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 70 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 3055.78 kcal; B: 114.97 g; T: 110 g; Kw. tł. nasy.: 49.68 g; W: 416.58 g; W tym cukry: 100.63 g; Bł.: 48.07 g; Sól: 11.1 g; WW: 36.81 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 48.24 %; Ener. z T: 32.4 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4364.06 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u> </u> ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny: 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor 50 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3134.81 kcal; B: 114.78 g; T: 108.59 g; Kw. tł. nasy.: 46.08 g; W: 440.58 g; W tym cukry: 104.21 g; Bł.: 52.14 g; Sól: 11.3 g; WW: 38.81 Por; Ener. z B: 14.65 %; Ener. z W: 49.56 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4665.99 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u> </u> ). 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </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> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Ogórek kiszony 150 g,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50-g, Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3285.6 kcal; B: 126.54 g; T: 118.29 g; Kw. tł. nasy.: 46.33 g; W: 447.26 g; W tym cukry: 112.63 g; Bł.: 57.33 g; Sól: 11.89 g; WW: 38.89 Por; Ener. z B: 15.41 %; Ener. z W: 47.47 %; Ener. z T: 32.4 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 5074.46 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Dyniowa z ziemniakami*( <u> </u> ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300-g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 1093.29 kcal; B: 31.84 g; T: 32.57 g; Kw. tł. nasy.: 2.63 g; W: 174.67 g; W tym cukry: 21.43 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 2.19 g; WW: 15.62 Por; Ener. z B: 11.65 %; Ener. z W: 57.19 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 2290.54 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz warzywny z ciecierzycą* 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, 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-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Ser żółty 70 g ( <u>MLE, </u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 3208.31 kcal; B: 111.52 g; T: 104.01 g; Kw. tł. nasy.: 45.47 g; W: 471.57 g; W tym cukry: 128.69 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 9.05 g; WW: 43.77 Por; Ener. z B: 13.9 %; Ener. z W: 54.45 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3537.66 mg;

środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2689.88 kcal; B: 110.15 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; W: 374.76 g; W tym cukry: 103.45 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 5.39 g; WW: 35.41 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 52.63 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3585.96 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR, </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% 10 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, </u> ), Pomidor 100 g,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2388.94 kcal; B: 112.42 g; T: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 310.78 g; W tym cukry: 50.39 g; Bł.: 39.62 g; Sól: 6.04 g; WW: 27.21 Por; Ener. z B: 18.82 %; Ener. z W: 45.4 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4335.14 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE,</u> ), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki ( <u>)</u> 250 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Brokuł gotowany* 150 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% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Fasolka szparagowa z wody* 100 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 1951.63 kcal; B: 98.47 g; T: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 267.91 g; W tym cukry: 27.09 g; Bł.: 39.47 g; Sól: 6.68 g; WW: 22.93 Por; Ener. z B: 20.18 %; Ener. z W: 46.82 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 5406.1 mg;

środa 2023-12-27 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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),	Dyniowa z ziemniakami*( <u>)</u> 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ),	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2654.08 kcal; B: 107.68 g; T: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; W: 370.43 g; W tym cukry: 108.36 g; Bł.: 20.08 g; Sól: 5.36 g; WW: 35.06 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 52.8 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3557.66 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzoną parzoną z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt, Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami * OTS 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki młode ( <u>)</u> 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos pomidorowy OTS 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Przynasak owocowy do smarowania 25g 25 g, Mus z truskawek* 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka z dżemem 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2921.55 kcal; B: 108.94 g; T: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; W: 441.8 g; W tym cukry: 77.07 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 9.49 g; WW: 41.52 Por; Ener. z B: 14.92 %; Ener. z W: 57.03 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4113.24 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterkach 1 szt, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami * OTS 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki młode () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pomidorowy OTS 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 75g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Mus z truskawek* b/c 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 2698.46 kcal; B: 119.13 g; T: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; W: 369.96 g; W tym cukry: 59.44 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 10.11 g; WW: 34.05 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 50.6 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4215.43 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Kleik ryżowy na wodzie 250 g,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 200 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Podwieczorek: Marchwianka 200-ml, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 1585.34 kcal; B: 42.72 g; T: 22.41 g; Kw. tł. nasy.: .69 g; W: 308.21 g; W tym cukry: 14.69 g; Bł.: 16.9 g; Sól: 1.85 g; WW: 29.22 Por; Ener. z B: 10.78 %; Ener. z W: 73.5 %; Ener. z T: 12.72 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2339.06 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy, średnio rozdrobniony, pieczony 50 g,		Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g,

**Wartości odżywcze:** E: 784.73 kcal; B: 34.25 g; T: 33.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 86.78 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.43 g; WW: 8.43 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 42.86 %; Ener. z T: 38.45 %; Ener. z Bł.: .69 %; K: 176.34 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 1103.06 kcal; B: 29.98 g; T: 12.14 g; Kw. tł. nasy.: .23 g; W: 217.4 g; W tym cukry: .29 g; Bł.: 3.51 g; Sól: .32 g; WW: 21.47 Por; Ener. z B: 10.87 %; Ener. z W: 77.56 %; Ener. z T: 9.9 %; Ener. z Bł.: .64 %; K: 200.74 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła II		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g ; Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

**Wartości odżywcze:** E: 1362.02 kcal; B: 37.31 g; T: 13.19 g; Kw. tł. nasy.: 36g; W: 274.26 g; W tym cukry: 2.88 g; Bł.: 7.45 g; Sól: 1.51 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 10.96 %; Ener. z W: 78.36 %; Ener. z T: 8.72 %; Ener. z Bł.: 1.09 %; K: 451.3 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła III		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Grysikowa * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml

**Wartości odżywcze:** E: 1356.06 kcal; B: 54.62 g; T: 19.47 g; Kw. tł. nasy.: 2.43 g; W: 246.53 g; W tym cukry: 10.2 g; Bł.: 14.99 g; Sól: 1.96 g; WW: 23.23 Por; Ener. z B: 16.11 %; Ener. z W: 68.3 %; Ener. z T: 12.92 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2570.64 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bariatryczna		
Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ), Kasza kukurydziana z jabłkiem prażonym 200 g ( <u>MLE, </u> ),	Zupa jarzynowa z drobiem * 200 ml ( <u>SEL, </u> ),	Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> ),	

**Wartości odżywcze:** E: 625.11 kcal; B: 43.49 g; T: 21.16 g; Kw. tł. nasy.: 6.8 g; W: 66.63 g; W tym cukry: 17.51 g; Bł.: 2.84 g; Sól: .72 g; WW: 6.47 Por; Ener. z B: 27.83 %; Ener. z W: 40.82 %; Ener. z T: 30.46 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 633.93 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ I (nieswoiste zapalenie jelit)		
Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>SEL, </u> ),	Zupa jarzynowa z drobiem * 400 ml ( <u>SEL, </u> ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml ( <u>SEL, </u> ),
II Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml , Kisiel z jagód b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka 150 ml , Kleik ryżowy na wodzie 200 g ;	

**Wartości odżywcze:** E: 1116.44 kcal; B: 35.68 g; T: 30.69 g; Kw. tł. nasy.: 2.4 g; W: 185.32 g; W tym cukry: 27.61 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 1.76 g; WW: 16.61 Por; Ener. z B: 12.78 %; Ener. z W: 59.54 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3152.34 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ II (nieswoiste zapalenie jelit)		
Filet z indyka gotowany 60 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ),	Krupnik ryżowy z ziemniakami*( ), 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ), Ziemniaki ( ) 200 g , Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Ryż na sypko 150 g , Ryba gotowana (Dorsz) 80 g ( <u>RYB, </u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 160 g ( <u>SEL, </u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kisiel z jagód b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora b/bl b/gl b/selera 200 ml ,	

**Wartości odżywcze:** E: 1830.59 kcal; B: 90.35 g; T: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 4.93 g; W: 288.09 g; W tym cukry: 39.66 g; Bł.: 32.57 g; Sól: 3.61 g; WW: 25.55 Por; Ener. z B: 19.74 %; Ener. z W: 55.83 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5388.45 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ III (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ); Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyńka wieprzowa duszona 40 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ),	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na sypko 100 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Biskopki b/m 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> ), Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g,	

**Wartości odżywcze:** E: 2123.75 kcal; B: 110 g; T: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; W: 319.47 g; W tym cukry: 26.28 g; Bł.: 24.46 g; Sól: 4.98 g; WW: 29.53 Por; Ener. z B: 20.72 %; Ener. z W: 55.57 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4693.56 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Pokrzywkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera) ATOPOWA 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 16.67 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

**Wartości odżywcze:** E: 2090.98 kcal; B: 89.97 g; T: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; W: 301.75 g; W tym cukry: 84.33 g; Bł.: 30 g; Sól: 5.14 g; WW: 27.22 Por; Ener. z B: 17.21 %; Ener. z W: 51.98 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3715.13 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: SZ-UL Uboga w alergeny		
Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2.szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Brokuł gotowany* 150 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt,	Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2.szt, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 300 g,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 300 ml,	

**Wartości odżywcze:** E: 2044.7 kcal; B: 107.57 g; T: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 268.28 g; W tym cukry: 31.45 g; Bł.: 19.48 g; Sól: 3.3 g; WW: 24.67 Por; Ener. z B: 21.04 %; Ener. z W: 48.67 %; Ener. z T: 28.2 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4813.25 mg;

