

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin

| Sniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
|---|---|--|
| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna | | |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| | Podwieczerek: Jabłko 1 szt 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2524.64 kcal; B: 87.95 g; T: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; W: 329.75 g; W tym cukry: 64.01 g; Bł.: 34.77 g; Sól: 8.25 g; WW: 29.46 Por; Ener. z B: 13.93 %; Ener. z W: 46.74 %; Ener. z T: 35.94 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4069.16 mg;

| | | |
|---|---|--|
| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci | | |
| Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczerek: Jabłko 1 szt 1 szt , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 2 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2985.44 kcal; B: 100.68 g; T: 109.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; W: 407.59 g; W tym cukry: 78.79 g; Bł.: 30.04 g; Sól: 8.7 g; WW: 37.73 Por; Ener. z B: 13.49 %; Ener. z W: 50.59 %; Ener. z T: 32.9 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4183.51 mg;

| | | |
|---|--|--|
| niedziela 2023-11-12 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczerek: Jabłko 1 szt 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2743.72 kcal; B: 80.3 g; T: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; W: 380.13 g; W tym cukry: 74.73 g; Bł.: 36.71 g; Sól: 7.26 g; WW: 34.24 Por; Ener. z B: 11.71 %; Ener. z W: 50.07 %; Ener. z T: 34.92 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4316.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna | | |
|--|--|---|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Dynia duszona 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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Papryka świeża 50 g , | Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2280.87 kcal; B: 74.57 g; T: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; W: 315.53 g; W tym cukry: 50.51 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 8.83 g; WW: 28.25 Por; Ener. z B: 13.08 %; Ener. z W: 49.69 %; Ener. z T: 33.73 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3504.14 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy | | |
|---|--|---|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 50 g (<u>MLE b/LAK,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Dynia duszona 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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>), | Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2317.83 kcal; B: 84.71 g; T: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 315.83 g; W tym cukry: 48 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.38 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 49.12 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3708.94 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa | | |
|---|---|--|
| Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* BM 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia z wody 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa ()* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), | Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 30 g , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 2 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2427.75 kcal; B: 73.46 g; T: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; W: 355.03 g; W tym cukry: 45.57 g; Bł.: 19.81 g; Sól: 4.08 g; WW: 33.59 Por; Ener. z B: 12.1 %; Ener. z W: 55.23 %; Ener. z T: 29.86 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4011.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka | | |
|---|--|--|
| Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Sałata zielona z olejem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu)* BM 400 ml (<u>SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos własny (bez glutenu) 100 ml , Dynia z wody 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Papryka świeża 50 g , | Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 40 g , Miód (25g) 2 szt , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2278.2 kcal; B: 63.71 g; T: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 301.25 g; W tym cukry: 36.76 g; Bł.: 15.52 g; Sól: 4.72 g; WW: 28.51 Por; Ener. z B: 11.19 %; Ener. z W: 50.17 %; Ener. z T: 36.33 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3217.12 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa | | |
|--|--|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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 , Ogórek świeży 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlec schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 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>), Pomidor 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 2576.49 kcal; B: 94.3 g; T: 107.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; W: 325.07 g; W tym cukry: 66.69 g; Bł.: 41.36 g; Sól: 7.55 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 14.64 %; Ener. z W: 44.05 %; Ener. z T: 37.5 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5166.34 mg;

| niedziela 2023-11-12 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Dynia duszona 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 2 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2330.02 kcal; B: 95.86 g; T: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 339.83 g; W tym cukry: 66.22 g; Bł.: 23.43 g; Sól: 5.49 g; WW: 31.69 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 54.32 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4206.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna | | |
|--|---|---|
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Dżem 25 g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona 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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Ryż z truskawkami 300 g, | |

Wartości odżywcze: E: 2786.66 kcal; B: 109.76 g; T: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; W: 464.52 g; W tym cukry: 139.1 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 5.32 g; WW: 43.57 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 62.24 %; Ener. z T: 19.4 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5592.85 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa | | |
|---|---|--|
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2285.08 kcal; B: 102.49 g; T: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; W: 384.82 g; W tym cukry: 93.58 g; Bł.: 30.2 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.51 Por; Ener. z B: 17.94 %; Ener. z W: 62.08 %; Ener. z T: 16.6 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4816.69 mg;

| niedziela 2023-11-12 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 (<u>SOJ, GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2317.97 kcal; B: 96.48 g; T: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 345.23 g; W tym cukry: 70.82 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 5.59 g; WW: 31.63 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 54.53 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4636.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa | | |
|---|---|---|
| Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), | Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g, Pomidorowa z makaronem*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), | Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</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: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 1882.94 kcal; B: 93.72 g; T: 100.6 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; W: 155.11 g; W tym cukry: 15.23 g; Bł.: 12.34 g; Sól: 4.21 g; WW: 14.15 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 30.33 %; Ener. z T: 48.08 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2726.14 mg;

| niedziela 2023-11-12 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>), Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), | Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g, Pomidorowa z makaronem*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), | Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</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: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2175.44 kcal; B: 116.56 g; T: 99.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; W: 207.81 g; W tym cukry: 55.97 g; Bł.: 11.7 g; Sól: 4.29 g; WW: 19.5 Por; Ener. z B: 21.43 %; Ener. z W: 36.06 %; Ener. z T: 41.31 %; Ener. z Bł.: 1.08 %; K: 4006.44 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana | | |
|---|---|--|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 makaronem*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g, | Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2137.17 kcal; B: 97.82 g; T: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; W: 218.31 g; W tym cukry: 33.91 g; Bł.: 17.13 g; Sól: 4.11 g; WW: 20.03 Por; Ener. z B: 18.31 %; Ener. z W: 37.65 %; Ener. z T: 42.54 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3904.44 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna | | |
|--|---|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Pomidorowa z makaronem*. 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, | |

Wartości odżywcze: E: 1541.88 kcal; B: 82.8 g; T: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.3 g; W: 192.92 g; W tym cukry: 25.45 g; Bł.: 23.47 g; Sól: 4.56 g; WW: 16.98 Por; Ener. z B: 21.48 %; Ener. z W: 43.96 %; Ener. z T: 30.68 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3669.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna | | |
|---|---|--|
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)*, 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona 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, Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml, | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2338.63 kcal; B: 79.06 g; T: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; W: 359.73 g; W tym cukry: 94.09 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 6.93 g; WW: 33.43 Por; Ener. z B: 13.52 %; Ener. z W: 57.28 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3675.87 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata | | |
|---|--|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), | Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 (<u>SOJ, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2491.07 kcal; B: 103.04 g; T: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 338.78 g; W tym cukry: 65.69 g; Bł.: 24.73 g; Sól: 6.13 g; WW: 31.46 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 50.43 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4493.25 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa | | |
|---|--|---|
| Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL,</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), | Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 (<u>SOJ, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, 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 0,3l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2403.71 kcal; B: 99.76 g; T: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 310.96 g; W tym cukry: 31.56 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 5.94 g; WW: 28.32 Por; Ener. z B: 16.6 %; Ener. z W: 47.06 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4298 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna | | |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 150 g , Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Dynia duszona 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Ryż z truskawkami 350 g , | |

Wartości odżywcze: E: 2813.12 kcal; B: 138.66 g; T: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 410.05 g; W tym cukry: 94.21 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 6.88 g; WW: 37.37 Por; Ener. z B: 19.72 %; Ener. z W: 52.98 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 5626.24 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna | | |
|--|--|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Dynia duszona 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | |

Wartości odżywcze: E: 2983.48 kcal; B: 124.17 g; T: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; W: 409.89 g; W tym cukry: 84.42 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 8.39 g; WW: 37.59 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 50.37 %; Ener. z T: 30.24 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4780.42 mg;

| niedziela 2023-11-12 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), | Pomidorowa z makaronem * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 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: 2778.56 kcal; B: 106.27 g; T: 98.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; W: 372.42 g; W tym cukry: 72.65 g; Bł.: 28.02 g; Sól: 8.39 g; WW: 34.41 Por; Ener. z B: 15.3 %; Ener. z W: 49.58 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4537.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys | | |
|---|--|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 150 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , | Positek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE, </u>), |

Wartości odżywcze: E: 2733.05 kcal; B: 158.46 g; T: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; W: 342.88 g; W tym cukry: 45.14 g; Bł.: 37.11 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.73 Por; Ener. z B: 23.19 %; Ener. z W: 44.75 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 5519.01 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna | | |
|---|--|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 90 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Dynia duszona 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2483.26 kcal; B: 122.05 g; T: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 344.03 g; W tym cukry: 82.09 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 6.22 g; WW: 31.51 Por; Ener. z B: 19.66 %; Ener. z W: 50.68 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 5125.97 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa | | |
|--|---|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 160 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Dynia duszona 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2708.26 kcal; B: 145.07 g; T: 75.6 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 374.28 g; W tym cukry: 80.23 g; Bł.: 36.07 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.85 Por; Ener. z B: 21.43 %; Ener. z W: 49.95 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 5486.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekierm instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, 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>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g, | |

Wartości odżywcze: E: 2021.46 kcal; B: 96.57 g; T: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 271.44 g; W tym cukry: 39.12 g; Bł.: 42.26 g; Sól: 7.19 g; WW: 23 Por; Ener. z B: 19.11 %; Ener. z W: 45.35 %; Ener. z T: 30.7 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 4752.52 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa | | |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekierm instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa ()* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), 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>), Papryka świeża 100 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, |

Wartości odżywcze: E: 3013.39 kcal; B: 157.78 g; T: 103.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; W: 368.26 g; W tym cukry: 47.02 g; Bł.: 43.38 g; Sól: 9.24 g; WW: 32.71 Por; Ener. z B: 20.94 %; Ener. z W: 43.13 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5680.07 mg;

| niedziela 2023-11-12 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kawa z mlekierm instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Dynia z wody 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>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), | Podwieczorek: Ryż z jabłkami gotowanymi 300 g, | |

Wartości odżywcze: E: 2244.96 kcal; B: 100.12 g; T: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; W: 367.36 g; W tym cukry: 35.48 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 6.17 g; WW: 33.65 Por; Ener. z B: 17.84 %; Ener. z W: 59.82 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4438.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych | | |
|--|--|--|
| Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Pomidor 150 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Rzodkiew biała 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% 10 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g , | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g , | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser wędzony 70 g (<u>MLE,</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>), |

Wartości odżywcze: E: 2521.63 kcal; B: 115.3 g; T: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 30 g; W: 311.74 g; W tym cukry: 47.72 g; Bł.: 53.45 g; Sól: 7.71 g; WW: 25.89 Por; Ener. z B: 18.29 %; Ener. z W: 40.97 %; Ener. z T: 33.82 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 5757.65 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących | | |
|---|--|--|
| Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Pomidor 100 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Rzodkiew biała 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% 10 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g , | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g , | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser wędzony 70 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 50 g , |

Wartości odżywcze: E: 2451.07 kcal; B: 115.43 g; T: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.2 g; W: 302.42 g; W tym cukry: 45.85 g; Bł.: 50.47 g; Sól: 7.35 g; WW: 25.3 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 41.12 %; Ener. z T: 33.18 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 5577.81 mg;

| niedziela 2023-11-12 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>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), 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>), Jabłko 1 szt 1 szt , Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt , Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>), | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g , Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Jogurt owoce leśne 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>), Ser wędzony 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , |

Wartości odżywcze: E: 3023.08 kcal; B: 131.81 g; T: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.01 g; W: 397.61 g; W tym cukry: 83.82 g; Bł.: 47.57 g; Sól: 9.33 g; WW: 35.18 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 46.32 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5326 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna | | |
|--|---|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 200 ml, | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Dynia z wody 100 g, | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Papryka świeża 100 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 150 g, | |

Wartości odżywcze: E: 2302.65 kcal; B: 75.05 g; T: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 314.34 g; W tym cukry: 35.83 g; Bł.: 52.58 g; Sól: 9.06 g; WW: 26.23 Por; Ener. z B: 13.04 %; Ener. z W: 45.47 %; Ener. z T: 36.66 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 5198.71 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa | | |
|--|---|---|
| Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Baton szynkowy z kurcząt 30 g, | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, | Podwieczorek: Ryż PKU z truskawkami 400 g, | |

Wartości odżywcze: E: 2285.72 kcal; B: 48.51 g; T: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 345.58 g; W tym cukry: 45.45 g; Bł.: 39.62 g; Sól: 6.48 g; WW: 30.64 Por; Ener. z B: 8.49 %; Ener. z W: 53.54 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3955.52 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa | | |
|---|--|---|
| Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), |
| | Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 2 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2221.97 kcal; B: 50.49 g; T: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; W: 354.41 g; W tym cukry: 58.42 g; Bł.: 42.79 g; Sól: 7.11 g; WW: 31.11 Por; Ener. z B: 9.09 %; Ener. z W: 56.1 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4354.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa | | |
|--|--|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), | Pomidorowa z makaronem*. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona 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>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt, | Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2567.4 kcal; B: 74.24 g; T: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 411.14 g; W tym cukry: 104.77 g; Bł.: 39.13 g; Sól: 5.31 g; WW: 37.28 Por; Ener. z B: 11.57 %; Ener. z W: 57.96 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4738.27 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa | | |
|--|--|--|
| Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml (<u>GLU JECZ,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g, Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml, Brokuł gotowany* 150 g, Woda 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: 2115.5 kcal; B: 110.25 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; W: 297.43 g; W tym cukry: 43.15 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 3.69 g; WW: 26.9 Por; Ener. z B: 20.85 %; Ener. z W: 50.93 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5862.78 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki | | |
|--|---|--|
| Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), 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>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Pomidorowa z makaronem*. 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 100 g, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia duszona 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% 5 g (<u>MLE,</u>), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 1560.58 kcal; B: 75.19 g; T: 34.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; W: 241.29 g; W tym cukry: 72.63 g; Bł.: 18.9 g; Sól: 3.69 g; WW: 22.28 Por; Ener. z B: 19.27 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3259.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki | | |
|--|---|---|
| Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), 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>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | Pomidorowa z makaronem *. 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczerek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 1721.42 kcal; B: 76.82 g; T: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W: 232.91 g; W tym cukry: 54.38 g; Bł.: 19.22 g; Sól: 4.73 g; WW: 21.41 Por; Ener. z B: 17.85 %; Ener. z W: 49.66 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2852.12 mg;

| niedziela 2023-11-12 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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% 10 g (<u>MLE, </u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , | Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 2533.33 kcal; B: 111.44 g; T: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; W: 346.97 g; W tym cukry: 88.01 g; Bł.: 48.76 g; Sól: 7.12 g; WW: 29.92 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 47.09 %; Ener. z T: 31.02 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 5964.65 mg;

| niedziela 2023-11-12 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 160 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , | Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 2791.93 kcal; B: 139.25 g; T: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; W: 349.12 g; W tym cukry: 88.09 g; Bł.: 48.85 g; Sól: 7.61 g; WW: 30.13 Por; Ener. z B: 19.95 %; Ener. z W: 43.02 %; Ener. z T: 33.15 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 6412.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr | | |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 2940.07 kcal; B: 129.31 g; T: 107.98 g; Kw. tł. nasy.: 47.08 g; W: 384.38 g; W tym cukry: 100.37 g; Bł.: 49.6 g; Sól: 8.03 g; WW: 33.6 Por; Ener. z B: 17.59 %; Ener. z W: 45.55 %; Ener. z T: 33.06 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 6359.96 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji | | |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Wafle ryżowe 50 g , Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 3129.07 kcal; B: 133.41 g; T: 109.13 g; Kw. tł. nasy.: 47.33 g; W: 424.13 g; W tym cukry: 101.07 g; Bł.: 51.25 g; Sól: 8.05 g; WW: 37.4 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 47.67 %; Ener. z T: 31.39 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 6359.96 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa) | | |
|--|--|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Baton szynkowy z kurcząt 70 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 160 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE, </u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , | Podwieczorek: Ryż z truskawkami 300 g , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | |

Wartości odżywcze: E: 3076.23 kcal; B: 167.96 g; T: 103.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; W: 385.4 g; W tym cukry: 105.27 g; Bł.: 43.92 g; Sól: 8.04 g; WW: 34.33 Por; Ener. z B: 21.84 %; Ener. z W: 44.4 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 6109.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 | | Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne |
|----------------------|--|---|
| | | Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), |

Wartości odżywcze: E: 1008.83 kcal; B: 41.57 g; T: 37.86 g; Kw. tł. nasy.: 4.5 g; W: 129.29 g; W tym cukry: 16.18 g; Bł.: 16.22 g; Sól: 1.83 g; WW: 11.22 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 44.83 %; Ener. z T: 33.78 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 2991.72 mg;

| niedziela 2023-11-12 | | Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego |
|--|---|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| | Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Ryż z truskawkami 300 g , | |

Wartości odżywcze: E: 3047.35 kcal; B: 112.18 g; T: 104.21 g; Kw. tł. nasy.: 43.18 g; W: 430.61 g; W tym cukry: 97.73 g; Bł.: 38.83 g; Sól: 8.96 g; WW: 39.2 Por; Ener. z B: 14.72 %; Ener. z W: 51.42 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4757.04 mg;

| niedziela 2023-11-12 | | Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Dynia duszona 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| | Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | |

Wartości odżywcze: E: 2314.05 kcal; B: 104.74 g; T: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 335.34 g; W tym cukry: 82.89 g; Bł.: 25.7 g; Sól: 5.52 g; WW: 31 Por; Ener. z B: 18.1 %; Ener. z W: 53.52 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4912.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego | | |
|--|---|--|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ SEL, </u>), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g , | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2350.59 kcal; B: 106.41 g; T: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 351.7 g; W tym cukry: 50.65 g; Bł.: 53.89 g; Sól: 7.37 g; WW: 29.96 Por; Ener. z B: 18.11 %; Ener. z W: 50.68 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 5358.89 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia | | |
|--|--|---|
| Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), |
| II Śniadanie: Papryka świeża 100 g , | Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), | |

Wartości odżywcze: E: 1808.95 kcal; B: 101.03 g; T: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 252.42 g; W tym cukry: 23.28 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 6.88 g; WW: 21.67 Por; Ener. z B: 22.34 %; Ener. z W: 47.64 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 4655.98 mg;

| niedziela 2023-11-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police | | |
|---|---|--|
| Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Dynia z wody 150 g , Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), | Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| | Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 2 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2373.26 kcal; B: 102.41 g; T: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.2 g; W: 368.42 g; W tym cukry: 78.31 g; Bł.: 23.95 g; Sól: 5.64 g; WW: 34.51 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 58.06 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4579.07 mg;