

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Pociek nocny
sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) , Ziemniaki () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, 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>) , Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczerek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) ,	

Wartości odżywcze: E: 2574.01 kcal; B: 72.8 g; T: 110.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.4 g; W: 335.47 g; W tym cukry: 57.81 g; Bł.: 35.03 g; Sól: 10.96 g; WW: 30.13 Por; Ener. z B: 11.31 %; Ener. z W: 46.69 %; Ener. z T: 38.7 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3697.17 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
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>) , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) , Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) , Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) , Buraczki gotowane () 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>) , Szynkowa z indyka-produkt biokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczerek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) , Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2786.21 kcal; B: 95.5 g; T: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 412.18 g; W tym cukry: 116.92 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 8.78 g; WW: 37.86 Por; Ener. z B: 13.71 %; Ener. z W: 54.28 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4734.89 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
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 topiony 50 g (<u>MLE,</u>) , Pomidor 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) , Gulasz sojowy z warzywami * 300g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) , Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Ziemniaki () 200 g ,	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>) , Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) , Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczerek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) ,	

Wartości odżywcze: E: 2766.41 kcal; B: 103.29 g; T: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; W: 420.01 g; W tym cukry: 108.03 g; Bł.: 57.72 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.39 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 52.38 %; Ener. z T: 26.3 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4774.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, 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-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym*200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2321.13 kcal; B: 67.64 g; T: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 370.89 g; W tym cukry: 71.86 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 10.29 g; WW: 33.39 Por; Ener. z B: 11.66 %; Ener. z W: 57.54 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4091.6 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, 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-żytni 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>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2234.79 kcal; B: 66.88 g; T: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 336.81 g; W tym cukry: 69.13 g; Bł.: 28.97 g; Sól: 10.78 g; WW: 30.79 Por; Ener. z B: 11.97 %; Ener. z W: 55.1 %; Ener. z T: 30.34 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3459.16 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostonki 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2244.96 kcal; B: 71.07 g; T: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 346.93 g; W tym cukry: 86.81 g; Bł.: 23.98 g; Sól: 5.06 g; WW: 32.34 Por; Ener. z B: 12.66 %; Ener. z W: 57.54 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4477.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostłonki 80 g , Pomidor 50 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2249.46 kcal; B: 70.46 g; T: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; W: 346.52 g; W tym cukry: 85.46 g; Bł.: 23.95 g; Sól: 6.75 g; WW: 32.22 Por; Ener. z B: 12.53 %; Ener. z W: 57.36 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4452.77 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g ,	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2631.07 kcal; B: 74.53 g; T: 112.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; W: 348.32 g; W tym cukry: 71.58 g; Bł.: 43.32 g; Sól: 11.56 g; WW: 30.58 Por; Ener. z B: 11.33 %; Ener. z W: 46.37 %; Ener. z T: 38.39 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4488.79 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 75-g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>) Serek homonaturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g , Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	

Wartości odżywcze: E: 2259.02 kcal; B: 83.09 g; T: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 304.57 g; W tym cukry: 64.27 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 5.68 g; WW: 28.45 Por; Ener. z B: 14.71 %; Ener. z W: 50.11 %; Ener. z T: 32.76 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3368.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki pszenne 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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Pomidor b/skórki 50 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g,	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g, Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2696.34 kcal; B: 97.44 g; T: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.1 g; W: 386.6 g; W tym cukry: 88.07 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 8 g; WW: 36.24 Por; Ener. z B: 14.45 %; Ener. z W: 53.56 %; Ener. z T: 29.6 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3910.74 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Dżem 70 g,	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym: 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2217.87 kcal; B: 89.12 g; T: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; W: 387.24 g; W tym cukry: 84.58 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 5.99 g; WW: 36.38 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 65.34 %; Ener. z T: 16.35 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3740.08 mg;

sobota 2023-12-02 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, 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>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym: 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2153.21 kcal; B: 85.07 g; T: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 329.37 g; W tym cukry: 50.01 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 5.06 g; WW: 30.7 Por; Ener. z B: 15.8 %; Ener. z W: 56.79 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3353.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z kurczaka 100 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa*. 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Buraczki gotowane () 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 1 szt, Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobiona,wędzona,parzona 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2375.76 kcal; B: 100.3 g; T: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; W: 355.93 g; W tym cukry: 63.26 g; Bł.: 21.2 g; Sól: 5.94 g; WW: 33.45 Por; Ener. z B: 16.89 %; Ener. z W: 56.36 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3849.96 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki pszenne 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>), Pasta z kurczaka 100 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2545.91 kcal; B: 114.42 g; T: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 351.82 g; W tym cukry: 67.78 g; Bł.: 20.9 g; Sól: 4.49 g; WW: 33.24 Por; Ener. z B: 17.98 %; Ener. z W: 51.99 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4032.85 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 150 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2380.04 kcal; B: 125.85 g; T: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 284.82 g; W tym cukry: 37.08 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 5.31 g; WW: 26.37 Por; Ener. z B: 21.15 %; Ener. z W: 44.12 %; Ener. z T: 32.82 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4167.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa	
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL,),	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Olej rzepakowy 10 g , Buraczki gotowane () 100 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),	
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),		

Wartości odżywcze: E: 2007.38 kcal; B: 116.72 g; T: 112.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 139.06 g; W tym cukry: 20.8 g; Bł.: 15.27 g; Sól: 4.04 g; WW: 12.31 Por; Ener. z B: 23.26 %; Ener. z W: 24.67 %; Ener. z T: 50.51 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2736.8 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa	
Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Mleko w proszku 50 g (MLE,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,),	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),	
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),		

Wartości odżywcze: E: 2240.33 kcal; B: 117.59 g; T: 107.2 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; W: 209.84 g; W tym cukry: 62.17 g; Bł.: 15.24 g; Sól: 4.84 g; WW: 19.47 Por; Ener. z B: 21 %; Ener. z W: 34.75 %; Ener. z T: 43.06 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3586.08 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Mleko w proszku 10 g (MLE,),	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),	
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),		

Wartości odżywcze: E: 2096.74 kcal; B: 98.16 g; T: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; W: 213.89 g; W tym cukry: 37.7 g; Bł.: 16.8 g; Sól: 4.46 g; WW: 19.76 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 37.6 %; Ener. z T: 42.09 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3338.18 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna	
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane () 100 g , Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),		

Wartości odżywcze: E: 1605.43 kcal; B: 78.38 g; T: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 246.06 g; W tym cukry: 72.79 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 5.27 g; WW: 21.71 Por; Ener. z B: 19.53 %; Ener. z W: 53.84 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4640.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki pszenne 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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g, Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>); Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE, </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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczerek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2925.96 kcal; B: 120.3 g; T: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; W: 390.82 g; W tym cukry: 100.94 g; Bł.: 38.86 g; Sól: 8.76 g; WW: 35.37 Por; Ener. z B: 16.45 %; Ener. z W: 48.12 %; Ener. z T: 32.33 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4587.42 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki pszenne 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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Musztarda 20 g (<u>GOR, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL, </u>), Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	Podwieczerek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2714.6 kcal; B: 101.2 g; T: 88.1 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; W: 391.78 g; W tym cukry: 79.63 g; Bł.: 29.68 g; Sól: 9.31 g; WW: 36.26 Por; Ener. z B: 14.91 %; Ener. z W: 53.36 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4057.9 mg;

sobota 2023-12-02 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, </u>), Buraczki gotowane () 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g,	Podwieczerek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2750.81 kcal; B: 111.58 g; T: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.9 g; W: 407.67 g; W tym cukry: 94.96 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 9.34 g; WW: 37.94 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 55.19 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4104.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys
Płatki pszenne 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>), Kurczak gotowany 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 32% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homio naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>); Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2978.71 kcal; B: 155.52 g; T: 119.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.43 g; W: 342.31 g; W tym cukry: 56.8 g; Bł.: 38.66 g; Sól: 9.99 g; WW: 30.42 Por; Ener. z B: 20.88 %; Ener. z W: 40.78 %; Ener. z T: 36.01 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 5406.76 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna
Płatki pszenne 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>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	Podwieczorek: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2535 kcal; B: 96.93 g; T: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; W: 351.31 g; W tym cukry: 81.63 g; Bł.: 22.84 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.9 Por; Ener. z B: 15.3 %; Ener. z W: 51.83 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4087.9 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa
Płatki pszenne 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>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2962.96 kcal; B: 112.79 g; T: 108.15 g; Kw. tł. nasy.: 49.75 g; W: 396.3 g; W tym cukry: 86.9 g; Bł.: 31.3 g; Sól: 11.36 g; WW: 36.51 Por; Ener. z B: 15.23 %; Ener. z W: 49.27 %; Ener. z T: 32.85 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4413.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona 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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Salata zielona 20 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: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2009.84 kcal; B: 82.31 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 285.09 g; W tym cukry: 38.07 g; Bł.: 44.27 g; Sól: 5.38 g; WW: 24.2 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 47.93 %; Ener. z T: 31.28 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4938.23 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki pszenne 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Papryka świeża 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 konserwowa 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3068.52 kcal; B: 129.91 g; T: 121.56 g; Kw. tł. nasy.: 53.19 g; W: 389.85 g; W tym cukry: 54.84 g; Bł.: 52.8 g; Sól: 10.68 g; WW: 33.75 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 43.94 %; Ener. z T: 35.65 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5833.13 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g, Szpinak gotowany (bez oleju)* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 200 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona (bez oleju)* 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2232.41 kcal; B: 131.96 g; T: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; W: 351.02 g; W tym cukry: 49.67 g; Bł.: 28.84 g; Sól: 8.77 g; WW: 32.36 Por; Ener. z B: 23.64 %; Ener. z W: 57.73 %; Ener. z T: 16.42 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 5309.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02		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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, 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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 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>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 2363.7 kcal; B: 99.36 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.6 g; W: 343.43 g; W tym cukry: 48.18 g; Bł.: 56.93 g; Sól: 6.72 g; WW: 28.85 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 48.48 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 4.82 %; K: 6182.77 mg;

sobota 2023-12-02		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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 150 g; Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, 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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 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>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 2413.59 kcal; B: 99.41 g; T: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; W: 343.47 g; W tym cukry: 48.22 g; Bł.: 56.93 g; Sól: 6.72 g; WW: 28.86 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 47.49 %; Ener. z T: 31.3 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 6184.44 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci	
Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane b/c () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek świeży 50 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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt, Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g, Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 3087.93 kcal; B: 133.57 g; T: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 45.11 g; W: 447.94 g; W tym cukry: 106.68 g; Bł.: 54.53 g; Sól: 9.44 g; WW: 39.55 Por; Ener. z B: 17.3 %; Ener. z W: 50.96 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 6307.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Cukinia pieczona z olejem * 100 g,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paszтет z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Papryka świeża 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2265.01 kcal; B: 76.72 g; T: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W: 323.19 g; W tym cukry: 35.39 g; Bł.: 52.84 g; Sól: 9.29 g; WW: 26.95 Por; Ener. z B: 13.55%; Ener. z W: 47.74%; Ener. z T: 34.27%; Ener. z Bł.: 4.67%; K: 5280.52 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Filet z kurczaka gotowany 25 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g,	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 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>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g, Buraczki gotowane () 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Sok pomidrowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2237.3 kcal; B: 48 g; T: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; W: 307.55 g; W tym cukry: 32.32 g; Bł.: 49.23 g; Sól: 9.07 g; WW: 25.77 Por; Ener. z B: 8.58%; Ener. z W: 46.18%; Ener. z T: 36.59%; Ener. z Bł.: 4.4%; K: 3716.08 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Filet z kurczaka gotowany 25 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g, Buraczki gotowane () 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2226.7 kcal; B: 48.99 g; T: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 340.21 g; W tym cukry: 83 g; Bł.: 45.46 g; Sól: 7.33 g; WW: 29.5 Por; Ener. z B: 8.8%; Ener. z W: 52.95%; Ener. z T: 30.45%; Ener. z Bł.: 4.08%; K: 4050.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2321.96 kcal; B: 74.96 g; T: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; W: 348.88 g; W tym cukry: 67.18 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 6.26 g; WW: 31.41 Por; Ener. z B: 12.91 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z T: 29.8 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 2598.93 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g , Ogórek świeży 150 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml , Ziemniaki () 250 g , Udziec z indyka b/s b/k 120 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt , Marchwianka () 300 ml ,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml (<u>GLU OW, </u>), Mus z jabłek () b/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2257.93 kcal; B: 108.52 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 340.65 g; W tym cukry: 67.44 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 3.78 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 19.22 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 6179.73 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki pszenne 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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ryżowa*. 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Sałata zielona 20g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1545.78 kcal; B: 56.3 g; T: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; W: 225.97 g; W tym cukry: 86.99 g; Bł.: 17.93 g; Sól: 5.68 g; WW: 20.89 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 53.83 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2258.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki pszenne 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>), Pasta z kurczaka 150 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa* 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 1868.19 kcal; B: 100.51 g; T: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; W: 275.47 g; W tym cukry: 50.45 g; Bł.: 18.75 g; Sól: 3.43 g; WW: 25.8 Por; Ener. z B: 21.52 %; Ener. z W: 54.97 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3250.93 mg;

sobota 2023-12-02 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>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, </u>), Buraczki gotowane () 100 g, 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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu i siemienia 50 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g, Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2653.33 kcal; B: 100.15 g; T: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 396.01 g; W tym cukry: 114.15 g; Bł.: 55.64 g; Sól: 6.9 g; WW: 34.19 Por; Ener. z B: 15.1 %; Ener. z W: 51.31 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 6563.59 mg;

sobota 2023-12-02 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>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>); Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 100 g, Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, </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>), Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu i siemienia 50 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g, Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2896.48 kcal; B: 105.95 g; T: 107.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 403.85 g; W tym cukry: 114.89 g; Bł.: 56.99 g; Sól: 7.97 g; WW: 34.84 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 47.9 %; Ener. z T: 33.53 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 6715.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ,</u>), Musztarda 20 g (<u>GOR,</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/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>), Pasta z twarogu i siemienia 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g, Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 3071.79 kcal; B: 112.35 g; T: 111.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 433.24 g; W tym cukry: 130.05 g; Bł.: 59.14 g; Sól: 8.1 g; WW: 37.59 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 48.71 %; Ener. z T: 32.71 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 7063.13 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane () 100 g, 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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/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>), Pasta z twarogu i siemienia 100 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g, Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 3176.54 kcal; B: 121.42 g; T: 113.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; W: 448.89 g; W tym cukry: 129.85 g; Bł.: 60.17 g; Sól: 7.9 g; WW: 39.08 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 48.95 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 7450.72 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane () 100 g, 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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/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>), Pasta z twarogu i siemienia 100 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3162.64 kcal; B: 137.88 g; T: 120.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; W: 410.39 g; W tym cukry: 91.41 g; Bł.: 56.77 g; Sól: 8.42 g; WW: 35.47 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 44.72 %; Ener. z T: 34.28 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 6792.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, </u>), Ziemniaki () 250 g , Banan 1szt. 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 1113.35 kcal; B: 30.23 g; T: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; W: 169.51 g; W tym cukry: 48.37 g; Bł.: 17.02 g; Sól: 4.26 g; WW: 15.3 Por; Ener. z B: 10.86 %; Ener. z W: 54.79 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3452.22 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, 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>), Paszтет z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 3102.11 kcal; B: 105.39 g; T: 123.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; W: 407.93 g; W tym cukry: 85.03 g; Bł.: 40.72 g; Sól: 13.71 g; WW: 36.84 Por; Ener. z B: 13.59 %; Ener. z W: 47.35 %; Ener. z T: 35.93 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4655.08 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego	
Płatki pszenne 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>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Pomidor b/skórki 50 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g		

Wartości odżywcze: E: 2571.1 kcal; B: 94.68 g; T: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.3 g; W: 356.7 g; W tym cukry: 80.17 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 6.45 g; WW: 33.2 Por; Ener. z B: 14.73 %; Ener. z W: 51.38 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4170.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Papryka świeża 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 konserwowa 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,		

Wartości odżywcze: E: 2091.55 kcal; B: 90.63 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.4 g; W: 312.44 g; W tym cukry: 49.61 g; Bł.: 46.46 g; Sól: 8.25 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 17.33 %; Ener. z W: 50.87 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 5267.25 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia	
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Rzodkiew biała 100 g,		

Wartości odżywcze: E: 1702.32 kcal; B: 83.8 g; T: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 253.1 g; W tym cukry: 30.82 g; Bł.: 42.34 g; Sól: 5.41 g; WW: 21.23 Por; Ener. z B: 19.69 %; Ener. z W: 49.52 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 4.97 %; K: 4427.05 mg;

sobota 2023-12-02		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police	
Płatki pszenne 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>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2273.64 kcal; B: 86.8 g; T: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; W: 300.03 g; W tym cukry: 74.24 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 7.22 g; WW: 27.69 Por; Ener. z B: 15.27 %; Ener. z W: 48.52 %; Ener. z T: 33.59 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3780.38 mg;