

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
Chleb męszany 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 na słodko 100 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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>), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2575.97 kcal; B: 125.39 g; T: 96.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; W: 310.39 g; W tym cukry: 67.32 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 7.35 g; WW: 28.49 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 44.03 %; Ener. z T: 33.87 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4142 mg;

niedziela 2023-12-03 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>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE,</u>), Mus z brzoskwiń 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2735.97 kcal; B: 129.97 g; T: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.95 g; W: 334.1 g; W tym cukry: 100.59 g; Bł.: 18.86 g; Sól: 7.7 g; WW: 31.61 Por; Ener. z B: 19 %; Ener. z W: 46.09 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3809.8 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb męszany 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 na słodko 100 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlety sojowe 200 g (<u>SOJ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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>), Hummus z ciecierzycy 100 g, Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2507.08 kcal; B: 108.72 g; T: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; W: 371.19 g; W tym cukry: 96.91 g; Bł.: 42.05 g; Sól: 5.71 g; WW: 33.11 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3212.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 100 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2521.78 kcal; B: 112.23 g; T: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 318.47 g; W tym cukry: 55.87 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 8.04 g; WW: 29.51 Por; Ener. z B: 17.8 %; Ener. z W: 46.65 %; Ener. z T: 32.86 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3209.51 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 100 g (<u>SOJ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2425.41 kcal; B: 116.69 g; T: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; W: 306.87 g; W tym cukry: 69.65 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 7.57 g; WW: 28.17 Por; Ener. z B: 19.24 %; Ener. z W: 46.33 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3362.83 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2356.29 kcal; B: 105.66 g; T: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; W: 281.91 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 14.21 g; Sól: 3.67 g; WW: 26.85 Por; Ener. z B: 17.94 %; Ener. z W: 45.44 %; Ener. z T: 34.09 %; Ener. z Bł.: 1.21 %; K: 3219.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Hummus 100 g (<u>SEZ</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g ; udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ; Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 30 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Miód (25g) 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2553.26 kcal; B: 92.25 g; T: 117.79 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 276.58 g; W tym cukry: 35.88 g; Bł.: 11.59 g; Sól: 5.49 g; WW: 26.54 Por; Ener. z B: 14.45 %; Ener. z W: 41.51 %; Ener. z T: 41.52 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 2941.24 mg;

niedziela 2023-12-03 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>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , 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>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2518.85 kcal; B: 124.12 g; T: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; W: 309.84 g; W tym cukry: 68.55 g; Bł.: 43.2 g; Sól: 8.45 g; WW: 26.8 Por; Ener. z B: 19.71 %; Ener. z W: 42.34 %; Ener. z T: 33.95 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 5006.73 mg;

niedziela 2023-12-03 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>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2312.47 kcal; B: 122.42 g; T: 86 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; W: 269.41 g; W tym cukry: 68.91 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 5.21 g; WW: 25.12 Por; Ener. z B: 21.18 %; Ener. z W: 43.3 %; Ener. z T: 33.47 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4081.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300.ml (<u>MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2820.07 kcal; B: 138.72 g; T: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; W: 363.76 g; W tym cukry: 114.24 g; Bł.: 18.16 g; Sól: 6.11 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 19.68 %; Ener. z W: 49.02 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 4354.85 mg;

niedziela 2023-12-03 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>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Bułion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Płatki kukurydziane 30 g	

Wartości odżywcze: E: 2291.41 kcal; B: 90.59 g; T: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; W: 376.6 g; W tym cukry: 119.86 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 5.73 g; WW: 35.28 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 61.49 %; Ener. z T: 19.3 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3284.48 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL, </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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Dynia z wody 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2525.97 kcal; B: 126.41 g; T: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 296.83 g; W tym cukry: 73.7 g; Bł.: 26.63 g; Sól: 6.82 g; WW: 26.98 Por; Ener. z B: 20.02 %; Ener. z W: 42.79 %; Ener. z T: 34.09 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4775.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200g, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczek 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>), Dyńia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2520.87 kcal; B: 114.7 g; T: 99.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 302.16 g; W tym cukry: 68.56 g; Bł.: 24.1 g; Sól: 6.86 g; WW: 27.63 Por; Ener. z B: 18.2 %; Ener. z W: 44.12 %; Ener. z T: 35.6 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3939.08 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU</u> <u>JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczek 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>), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>), Dyńia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2398.59 kcal; B: 105.03 g; T: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; W: 329.74 g; W tym cukry: 79.82 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 5.46 g; WW: 30.52 Por; Ener. z B: 17.51 %; Ener. z W: 50.85 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3645.37 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU</u> <u>JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczek i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 150 g (<u>SEL</u>), Dyńia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2493.35 kcal; B: 108.16 g; T: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 328.96 g; W tym cukry: 65.14 g; Bł.: 26.59 g; Sól: 6.15 g; WW: 30.23 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 48.51 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3891.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1966.75 kcal; B: 123.84 g; T: 104.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; W: 135.56 g; W tym cukry: 13.01 g; Bł.: 15.79 g; Sól: 3.38 g; WW: 11.79 Por; Ener. z B: 25.19 %; Ener. z W: 24.36 %; Ener. z T: 47.73 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2763.47 mg;

niedziela 2023-12-03 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 2 szt (<u>JAJ</u>), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g;	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2218.56 kcal; B: 131.85 g; T: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; W: 213.73 g; W tym cukry: 54.39 g; Bł.: 15.98 g; Sól: 4.36 g; WW: 19.65 Por; Ener. z B: 23.77 %; Ener. z W: 35.65 %; Ener. z T: 38.32 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3690.08 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2136.15 kcal; B: 109.96 g; T: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; W: 239.74 g; W tym cukry: 55.33 g; Bł.: 15.14 g; Sól: 4.15 g; WW: 22.4 Por; Ener. z B: 20.59 %; Ener. z W: 42.06 %; Ener. z T: 35.48 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3674.78 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ GOR</u>), Pomidor 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: 1436.55 kcal; B: 83.16 g; T: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; W: 188.85 g; W tym cukry: 36.08 g; Bł.: 21.64 g; Sól: 4.84 g; WW: 16.83 Por; Ener. z B: 23.15 %; Ener. z W: 46.56 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 2526.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3012.55 kcal; B: 143.96 g; T: 103.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; W: 389.63 g; W tym cukry: 103.18 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 7.51 g; WW: 35.85 Por; Ener. z B: 19.11 %; Ener. z W: 47.29 %; Ener. z T: 31.01 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5376.62 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2768.99 kcal; B: 137.19 g; T: 100.99 g; Kw. tł. nasy.: 47.52 g; W: 334.76 g; W tym cukry: 62.92 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 8.76 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 19.82 %; Ener. z W: 45.02 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3787.77 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
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>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Mus z brzoskwiń 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt, Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2888.62 kcal; B: 134.45 g; T: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; W: 382.34 g; W tym cukry: 101.41 g; Bł.: 19.71 g; Sól: 7.74 g; WW: 36.37 Por; Ener. z B: 18.62 %; Ener. z W: 50.22 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3762 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2874.18 kcal; B: 162.62 g; T: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.93 g; W: 338.57 g; W tym cukry: 57.78 g; Bł.: 30.81 g; Sól: 8.83 g; WW: 30.96 Por; Ener. z B: 22.63 %; Ener. z W: 42.83 %; Ener. z T: 31.64 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4469.54 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawę z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2728.86 kcal; B: 139.16 g; T: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; W: 333.52 g; W tym cukry: 77.42 g; Bł.: 22.47 g; Sól: 6.36 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 20.4 %; Ener. z W: 45.59 %; Ener. z T: 31.88 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4375.23 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 35 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>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2673.19 kcal; B: 138.63 g; T: 89.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; W: 333.81 g; W tym cukry: 68.81 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 7.63 g; WW: 31.27 Por; Ener. z B: 20.74 %; Ener. z W: 46.58 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4065.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 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>), Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g. 1 szt (<u>MLE,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2124.46 kcal; B: 119.16 g; T: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.9 g; W: 234.7 g; W tym cukry: 25.86 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 7.83 g; WW: 20.57 Por; Ener. z B: 22.44 %; Ener. z W: 38.53 %; Ener. z T: 35.53 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4054.73 mg;

niedziela 2023-12-03		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 100 g	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 2948.81 kcal; B: 150.53 g; T: 115.18 g; Kw. tł. nasy.: 49.07 g; W: 344.08 g; W tym cukry: 43.18 g; Bł.: 40.76 g; Sól: 10.2 g; WW: 30.54 Por; Ener. z B: 20.42 %; Ener. z W: 41.15 %; Ener. z T: 35.16 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 5181.05 mg;

niedziela 2023-12-03		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa	
Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 200 g (<u>SEL,</u>), 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. 70 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Dynia z wody -150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2230.13 kcal; B: 113.09 g; T: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 341.59 g; W tym cukry: 50.07 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.3 Por; Ener. z B: 20.28 %; Ener. z W: 56.16 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3908.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Papryka świeża 150 g,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka (), 150 g (<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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2583.86 kcal; B: 136.63 g; T: 101.3 g; Kw. tł. nasy.: 43.05 g; W: 301.15 g; W tym cukry: 43.07 g; Bł.: 46.57 g; Sól: 9.05 g; WW: 25.69 Por; Ener. z B: 21.15 %; Ener. z W: 39.41 %; Ener. z T: 35.28 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 5540.14 mg;

niedziela 2023-12-03 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Papryka świeża 150 g,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 100 g	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2562.56 kcal; B: 131.63 g; T: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; W: 293.11 g; W tym cukry: 43.93 g; Bł.: 44.62 g; Sól: 8.92 g; WW: 25.09 Por; Ener. z B: 20.55 %; Ener. z W: 38.79 %; Ener. z T: 36.66 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5482.19 mg;

niedziela 2023-12-03 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g, Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g, 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2945.73 kcal; B: 151.14 g; T: 117.5 g; Kw. tł. nasy.: 51.77 g; W: 334.66 g; W tym cukry: 59.33 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 8.74 g; WW: 30.02 Por; Ener. z B: 20.52 %; Ener. z W: 40.47 %; Ener. z T: 35.9 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4659.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Soś pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2472.62 kcal; B: 102.04 g; T: 126.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.3 g; W: 244.28 g; W tym cukry: 19.37 g; Bł.: 34.25 g; Sól: 8.23 g; WW: 21.03 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 33.98 %; Ener. z T: 45.99 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4130.32 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet drobiowy z indyka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Kéfir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2300.58 kcal; B: 49.4 g; T: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 306.58 g; W tym cukry: 44.55 g; Bł.: 42.82 g; Sól: 7.71 g; WW: 26.36 Por; Ener. z B: 8.59 %; Ener. z W: 45.86 %; Ener. z T: 38.06 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3569.29 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet drobiowy z indyka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2313.37 kcal; B: 43.57 g; T: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; W: 349.01 g; W tym cukry: 88.67 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 7.16 g; WW: 30.89 Por; Ener. z B: 7.53 %; Ener. z W: 53.55 %; Ener. z T: 31.72 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3410.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko, pieczone 1 szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>); Ziemniaki () 250 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 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-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Hummus z ciecierzycy 100 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2339.81 kcal; B: 86.22 g; T: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; W: 357.27 g; W tym cukry: 87.36 g; Bł.: 34.76 g; Sól: 5.58 g; WW: 32.38 Por; Ener. z B: 14.74 %; Ener. z W: 55.13 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3146.88 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Wafle ryżowe 40 g ,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, glutenu)* 400 ml , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, glutenu) ATOPOWA 200 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Woda źródłana 250 ml ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g ,	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml , Mus z jabłek () z/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2111.85 kcal; B: 100.25 g; T: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 275.98 g; W tym cukry: 60.83 g; Bł.: 33.82 g; Sól: 3.35 g; WW: 24.01 Por; Ener. z B: 18.99 %; Ener. z W: 45.87 %; Ener. z T: 31.54 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3557.59 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 150 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2049.1 kcal; B: 109.88 g; T: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 258.95 g; W tym cukry: 100.75 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 4.35 g; WW: 24.17 Por; Ener. z B: 21.45 %; Ener. z W: 46.94 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4276.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpel drobiowy z indyka 50 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g (<u>SEL</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mus z jabłek prażonych 100 g,	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1702.32 kcal; B: 69.43 g; T: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.6 g; W: 273.37 g; W tym cukry: 91.05 g; Bł.: 18.92 g; Sól: 3.79 g; WW: 25.48 Por; Ener. z B: 16.31 %; Ener. z W: 59.79 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2824.53 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Mus z brzoskwiń 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Hummus z ciecierzycy 100 g, Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2479.21 kcal; B: 117.62 g; T: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 320.96 g; W tym cukry: 111.48 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 4.91 g; WW: 29.49 Por; Ener. z B: 18.98 %; Ener. z W: 47.16 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4500.75 mg;

niedziela 2023-12-03 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>), Twarożek na słodko 150 g (<u>MLE</u>), Mus z brzoskwiń 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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% 16.67 g (<u>MLE</u>), Hummus z ciecierzycy 100 g, Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2644.84 kcal; B: 123.93 g; T: 96.5 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; W: 327.19 g; W tym cukry: 115.56 g; Bł.: 30.8 g; Sól: 4.38 g; WW: 29.92 Por; Ener. z B: 18.74 %; Ener. z W: 44.82 %; Ener. z T: 32.84 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4613.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Mus z brzoskwiń 150 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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% 16.67 g (<u>MLE</u>), Hummus z ciecierzycy 100 g, Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>), Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2913.99 kcal; B: 129.34 g; T: 100.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; W: 380.72 g; W tym cukry: 127.25 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 5.23 g; WW: 34.98 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 47.6 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 5111.78 mg;

niedziela 2023-12-03		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Mus z brzoskwiń 150 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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% 16.67 g (<u>MLE</u>), Hummus z ciecierzycy 100 g, Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>), Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2947.02 kcal; B: 130.19 g; T: 101.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; W: 385.86 g; W tym cukry: 127.59 g; Bł.: 34.2 g; Sól: 5.34 g; WW: 35.47 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 47.73 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5128.37 mg;

niedziela 2023-12-03		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Mus z brzoskwiń 150 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem *. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Hummus z ciecierzycy 150 g, Papryka świeża* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>), Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3165.75 kcal; B: 143.75 g; T: 109.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; W: 407.95 g; W tym cukry: 127.83 g; Bł.: 35.43 g; Sól: 6.61 g; WW: 37.57 Por; Ener. z B: 18.16 %; Ener. z W: 47.07 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 5493.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03

Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne

	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g ,	
--	---	--

Wartości odżywcze: E: 1016.67 kcal; B: 65.39 g; T: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; W: 94.8 g; W tym cukry: 6.45 g; Bł.: 10.02 g; Sól: 2.14 g; WW: 8.51 Por; Ener. z B: 25.73 %; Ener. z W: 33.36 %; Ener. z T: 38.4 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2740.73 mg;

niedziela 2023-12-03

Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego

Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g ; udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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>), Salami-kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobiona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Wafle ryżowe 50 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 3032.92 kcal; B: 134.66 g; T: 106.78 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; W: 393.16 g; W tym cukry: 87.94 g; Bł.: 31.12 g; Sól: 7.9 g; WW: 36.38 Por; Ener. z B: 17.76 %; Ener. z W: 47.75 %; Ener. z T: 31.69 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4577.75 mg;

niedziela 2023-12-03

Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego

Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g , Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynea tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2580.42 kcal; B: 127.59 g; T: 94.7 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; W: 312.43 g; W tym cukry: 88.83 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 5.44 g; WW: 29.21 Por; Ener. z B: 19.78 %; Ener. z W: 45.06 %; Ener. z T: 33.03 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4516.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2465.61 kcal; B: 128.46 g; T: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; W: 292.9 g; W tym cukry: 44.91 g; Bł.: 38.67 g; Sól: 8.47 g; WW: 25.62 Por; Ener. z B: 20.84 %; Ener. z W: 41.25 %; Ener. z T: 34.1 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4937.38 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g	Podwieczorek: Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2073.33 kcal; B: 115.5 g; T: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 255.43 g; W tym cukry: 26.71 g; Bł.: 39.98 g; Sól: 6.38 g; WW: 21.62 Por; Ener. z B: 22.28 %; Ener. z W: 41.57 %; Ener. z T: 32.03 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4586.35 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), ziemniaki () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2510.37 kcal; B: 128 g; T: 96.12 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; W: 291.08 g; W tym cukry: 74.87 g; Bł.: 20.19 g; Sól: 5.43 g; WW: 27.19 Por; Ener. z B: 20.4 %; Ener. z W: 43.16 %; Ener. z T: 34.46 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4214.6 mg;