

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny

poniedziałek 2023-12-11	Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna
-------------------------	-------------------------------------

Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2, </u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ, </u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2327.88 kcal; B: 77.02 g; T: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 345.15 g; W tym cukry: 55.13 g; Bł.: 32.59 g; Sól: 9.31 g; WW: 31.34 Por; Ener. z B: 13.24 %; Ener. z W: 53.71 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4268 mg;

poniedziałek 2023-12-11	Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci
-------------------------	--

Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Podpłomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2797.35 kcal; B: 95.64 g; T: 97.1 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; W: 395.66 g; W tym cukry: 77.41 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 9.5 g; WW: 36.59 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 52.33 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4118.5 mg;

poniedziałek 2023-12-11	Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska
-------------------------	--

Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2, </u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	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>), Sałata zielona 20 g, Rzodkiew biała 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2512.9 kcal; B: 91.55 g; T: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 370.18 g; W tym cukry: 75.99 g; Bł.: 38.74 g; Sól: 6.72 g; WW: 33.32 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 52.76 %; Ener. z T: 29.24 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4713.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 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, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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 Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2381.61 kcal; B: 64.85 g; T: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; W: 352.95 g; W tym cukry: 60.07g; Bł.: 35.3 g; Sól: 8.83 g; WW: 31.81 Por; Ener. z B: 10.89 %; Ener. z W: 53.35 %; Ener. z T: 32.45 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4172.16 mg;

poniedziałek 2023-12-11 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, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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, Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2382.01 kcal; B: 63.85 g; T: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 16 g; W: 354.43 g; W tym cukry: 60.59 g; Bł.: 36.38 g; Sól: 8.8 g; WW: 31.85 Por; Ener. z B: 10.72 %; Ener. z W: 53.41 %; Ener. z T: 32.46 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4197.76 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Paprykarz szczeciński 150 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2292.93 kcal; B: 72.48 g; T: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 310.69 g; W tym cukry: 61.6 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 4.76 g; WW: 28.82 Por; Ener. z B: 12.64 %; Ener. z W: 50.03 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4513.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml (SEL ,), Ziemniaki () 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 250 g (SEL ,), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL ,), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL ,), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2460.41 kcal; B: 70.18 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; W: 368.89 g; W tym cukry: 103.18 g; Bł.: 27.89 g; Sól: 3.45 g; WW: 34.11 Por; Ener. z B: 11.41 %; Ener. z W: 55.44 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 5295.49 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) , Masło extra 82% 16.67 g (MLE ,) , Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g ,	Brokułowa z ziemniakami ()*. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) , Ziemniaki () 200 g , Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) , Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) , Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL ,) , Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) , Masło extra 82% 16.67 g (MLE ,) , Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ ,) , Rzodkiew biała 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) , Masło extra 82% 5 g (MLE ,) , Ogórek kiszony 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2487.88 kcal; B: 81.36 g; T: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; W: 362.21 g; W tym cukry: 79.32 g; Bł.: 49.92 g; Sól: 11.07 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 13.08 %; Ener. z W: 50.21 %; Ener. z T: 32.45 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5873.15 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ ,) , Masło extra 82% 16.67 g (MLE ,) , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) , Pomidor b/skórki 50 g , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g ,	Ziemniaczana * () . 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) , Ziemniaki () 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (GLU PSZ, SEL ,) , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ ,) , Masło extra 82% 16.67 g (MLE ,) , Twarożek 100 g (MLE ,) , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Podplomyki b/c 50 g (GLU PSZ, MLE ,) ,	

Wartości odżywcze: E: 2253.37 kcal; B: 92.41 g; T: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 321.67 g; W tym cukry: 58.57 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 5.07 g; WW: 30.03 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 53.02 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4415.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podpłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2655.79 kcal; B: 111.83 g; T: 80.1 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 383.11 g; W tym cukry: 98.16 g; Bł.: 23.96 g; Ścł: 5.41 g; WW: 36.1 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 54.09 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4815.68 mg;

poniedziałek 2023-12-11 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g, Miód (25g) 2 szt, Buraczki gotowane () 100 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana 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% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2241.26 kcal; B: 90.26 g; T: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 372.73 g; W tym cukry: 70.28 g; Bł.: 25.92 g; Ścł: 6.24 g; WW: 34.78 Por; Ener. z B: 16.11 %; Ener. z W: 61.89 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4739.61 mg;

poniedziałek 2023-12-11 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>), Buraczki gotowane () 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2202.25 kcal; B: 93.23 g; T: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; W: 300.72 g; W tym cukry: 72.31 g; Bł.: 26.35 g; Ścł: 5.58 g; WW: 27.52 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 49.83 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 5120.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g, Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Cukinia pieczona z olejem * 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, Dżem 50 g,	Podwieczorek: Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2293.99 kcal; B: 78.61 g; T: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 321.43 g; W tym cukry: 57.8 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 6.37 g; WW: 29.55 Por; Ener. z B: 13.71 %; Ener. z W: 51.57 %; Ener. z T: 32.72 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4019.44 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza jaglana 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 100 g (<u>MLE</u>) , Buraczki gotowane () 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 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>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2538.62 kcal; B: 100.57 g; T: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; W: 352.25 g; W tym cukry: 82.02 g; Bł.: 28.73 g; Sól: 4.37 g; WW: 32.48 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 50.98 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 5591.37 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>) , Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane () b/c 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 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>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2522.61 kcal; B: 103.19 g; T: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; W: 334.25 g; W tym cukry: 43.81 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 5.01 g; WW: 30.42 Por; Ener. z B: 16.36 %; Ener. z W: 48.07 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 5463.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11		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,), Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL,), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,),	
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2011.36 kcal; B: 105.63 g; T: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; W: 169.02 g; W tym cukry: 18.25 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 3.31 g; WW: 14.79 Por; Ener. z B: 21.01 %; Ener. z W: 29.36 %; Ener. z T: 47.56 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4032 mg;

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa	
Bułka 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,), Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE,),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,), Masło extra 82% 20 g (MLE,),	
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 2267.57 kcal; B: 108.84 g; T: 101.8 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; W: 240.96 g; W tym cukry: 59.05 g; Bł.: 20.81 g; Sól: 4.83 g; WW: 22.15 Por; Ener. z B: 19.2 %; Ener. z W: 38.83 %; Ener. z T: 40.41 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4874.3 mg;

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana	
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka 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,),	Ziemniaczana * (). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy. 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL,), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),	
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2321.42 kcal; B: 100.8 g; T: 102.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; W: 261.35 g; W tym cukry: 45.65 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 4.23 g; WW: 23.86 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 40.96 %; Ener. z T: 39.72 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4797.85 mg;

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna	
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa. dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 150 g , Gulasz z udźca kureczka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL,), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL,), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarczek 100 g (MLE,), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Jablko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1621.24 kcal; B: 75.96 g; T: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 222.14 g; W tym cukry: 47.39 g; Bł.: 30.58 g; Sól: 4.92 g; WW: 19.27 Por; Ener. z B: 18.74 %; Ener. z W: 47.26 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4244.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pomidor b/skórki 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki () 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Twarożek 100 g (<u>MLE</u> ,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2752.82 kcal; B: 124.2 g; T: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; W: 376.64 g; W tym cukry: 75.35 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 9.74 g; WW: 34.97 Por; Ener. z B: 18.05 %; Ener. z W: 50.57 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4705.33 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza jaglana 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> ,), Buraczki gotowane () 100 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,),	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki () 200 g , Kotlec z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,), Fasolka szparagowa z wody* 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> ,), Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2662.24 kcal; B: 107.92 g; T: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; W: 387.22 g; W tym cukry: 68.81 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 8.64 g; WW: 35.42 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 53.03 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4621.86 mg;

poniedziałek 2023-12-11 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> ,), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g , Pomidor 50 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki () 200 g , Kotlec z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,), Surówka z marchwi z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 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> ,), Twarożek 150 g (<u>MLE</u> ,), Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2634.72 kcal; B: 117.36 g; T: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 358.9 g; W tym cukry: 82.48 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 9.5 g; WW: 32.8 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 49.78 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4333.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wrys		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 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>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 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: 3081.59 kcal; B: 136.6 g; T: 122.21 g; Kw. tł. nasy.: 49.79 g; W: 378.25 g; W tym cukry: 44.16 g; Bł.: 42.74 g; Sól: 12.4 g; WW: 33.64 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 43.55 %; Ener. z T: 35.69 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5292.85 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza jaglana 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>), Buraczki gotowane () 100 g, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew gotowana 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>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2617.72 kcal; B: 109.93 g; T: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 368.5 g; W tym cukry: 83.92 g; Bł.: 29.88 g; Sól: 7.92 g; WW: 33.95 Por; Ener. z B: 16.8 %; Ener. z W: 51.74 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5261.92 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2908.56 kcal; B: 136.45 g; T: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; W: 382.92 g; W tym cukry: 77.74 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 11.33 g; WW: 35.2 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 48.3 %; Ener. z T: 30.8 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4894.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa	
Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2024.84 kcal; B: 94.02 g; T: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 295.51 g; W tym cukry: 32.37 g; Bł.: 42.44 g; Sól: 6.31 g; WW: 25.48 Por; Ener. z B: 18.57 %; Ener. z W: 49.99 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 4745.81 mg;

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa	
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>); Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Jogurt naturalny 2,5% tł 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2777.93 kcal; B: 138.29 g; T: 98.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; W: 355.35 g; W tym cukry: 48.56 g; Bł.: 46.28 g; Sól: 8.33 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 44.5 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5758.59 mg;

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa	
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Pasta warzywna* (bez oleju) 200 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonec niejadalnej 30 g,		

Wartości odżywcze: E: 2235.22 kcal; B: 115.43 g; T: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; W: 335.18 g; W tym cukry: 36.63 g; Bł.: 35.33 g; Sól: 8.12 g; WW: 30 Por; Ener. z B: 20.66 %; Ener. z W: 53.66 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 5202.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych	
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 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 żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2277.3 kcal; B: 104.4 g; T: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 317.08 g; W tym cukry: 47.24 g; Bł.: 50.58 g; Sól: 7.57 g; WW: 26.87 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 46.81 %; Ener. z T: 30.5 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 5974.72 mg;

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących	
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Papryka świeża 150 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 świeży 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 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 żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2374.98 kcal; B: 104.04 g; T: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; W: 329.38 g; W tym cukry: 61.4 g; Bł.: 52.36 g; Sól: 7.47 g; WW: 27.9 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 46.66 %; Ener. z T: 31.48 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 6113.3 mg;

poniedziałek 2023-12-11		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>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g, Ogórek świeży 100 g	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 2809.69 kcal; B: 138.46 g; T: 102.91 g; Kw. tł. nasy.: 45.63 g; W: 359.37 g; W tym cukry: 46.72 g; Bł.: 47.5 g; Sól: 11.24 g; WW: 31.4 Por; Ener. z B: 19.71 %; Ener. z W: 44.4 %; Ener. z T: 32.96 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5725.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt, Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 150 g (<u>SEL,</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g,	

Wartości odżywcze: E: 2348.78 kcal; B: 85.24 g; T: 100.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; W: 296.61 g; W tym cukry: 22.62 g; Bł.: 45.27 g; Sól: 7.89 g; WW: 25.22 Por; Ener. z B: 14.52 %; Ener. z W: 42.8 %; Ener. z T: 38.42 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 5223.02 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>), Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g,	Ziemniaczana *(bez mleka) (). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2254.78 kcal; B: 47.5 g; T: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 316.06 g; W tym cukry: 36.44 g; Bł.: 45.04 g; Sól: 7.31 g; WW: 27.09 Por; Ener. z B: 8.43 %; Ener. z W: 48.08 %; Ener. z T: 36.15 %; Ener. z Bł.: 4 %; K: 4686.42 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Miód (25g) 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) (). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Chrupki kukurydziane 40 g,	

Wartości odżywcze: E: 2242.93 kcal; B: 43.08 g; T: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.3 g; W: 364.35 g; W tym cukry: 68.15 g; Bł.: 37.08 g; Sól: 6.14 g; WW: 32.8 Por; Ener. z B: 7.68 %; Ener. z W: 58.37 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4099.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 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>), Pomidor b/skórki 50 g, Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Bukiet jarzyny gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Twarożek 100 g (<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>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 40 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2244.87 kcal; B: 78.33 g; T: 68.99g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; W: 344.35 g; W tym cukry: 50.33 g; Bł.: 33.91 g; Sól: 5.92 g; WW: 31.09 Por; Ener. z B: 13.96 %; Ener. z W: 55.32 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3964.15 mg;

poniedziałek 2023-12-11 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 () 200 g, Udziec z indyka b/s b/k 120 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Woda źródłana 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: 2194.86 kcal; B: 107.15 g; T: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 325.78 g; W tym cukry: 67.22 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 3.64 g; WW: 28.98 Por; Ener. z B: 19.53 %; Ener. z W: 52.85 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 5823.75 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 100 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew gotowana 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% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml,	

Wartości odżywcze: E: 1335.4 kcal; B: 60.16 g; T: 34.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; W: 203.72 g; W tym cukry: 52.05 g; Bł.: 16.06 g; Sól: 3.73 g; WW: 18.88 Por; Ener. z B: 18.02 %; Ener. z W: 56.21 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2626.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL, </u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* 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>), Twarożek 50 g (<u>MLE, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczerek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 1571.64 kcal; B: 61.63 g; T: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; W: 225.96 g; W tym cukry: 57.09 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 4.25 g; WW: 20.47 Por; Ener. z B: 15.69 %; Ener. z W: 51.93 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3009.16 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Pomidor 150 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 100 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ;
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczerek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2452.77 kcal; B: 101.25 g; T: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; W: 337.41 g; W tym cukry: 71.41 g; Bł.: 42.51 g; Sól: 6.93 g; WW: 29.74 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 48.09 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5349.88 mg;

poniedziałek 2023-12-11 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>), Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pomidor 150 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 100 g , Sałata zielona 20 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczerek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Podpiomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2708.57 kcal; B: 107.25 g; T: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; W: 389.96 g; W tym cukry: 86.2 g; Bł.: 47.55 g; Sól: 6.31 g; WW: 34.48 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 50.57 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 5608.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kottlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2943.92 kcal; B: 119.05 g; T: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; W: 423.93 g; W tym cukry: 98.72 g; Bł.: 48.51 g; Sól: 7.1 g; WW: 37.8 Por; Ener. z B: 16.18 %; Ener. z W: 51.01 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 6033.63 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kottlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3011.45 kcal; B: 119.41 g; T: 102.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; W: 422.35 g; W tym cukry: 100.06 g; Bł.: 46.08 g; Sól: 7.44 g; WW: 37.82 Por; Ener. z B: 15.86 %; Ener. z W: 49.98 %; Ener. z T: 30.75 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 6107.35 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kottlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>);	

Wartości odżywcze: E: 3003.78 kcal; B: 135.59 g; T: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; W: 433.14 g; W tym cukry: 86 g; Bł.: 48.03 g; Sól: 8.76 g; WW: 38.8 Por; Ener. z B: 18.06 %; Ener. z W: 51.28 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 6003.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 1087.56 kcal; B: 36.86 g; T: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 5.34 g; W: 158.66 g; W tym cukry: 17.18 g; Bł.: 19.36 g; Sól: 3.2 g; WW: 13.99 Por; Ener. z B: 13.56 %; Ener. z W: 51.23 %; Ener. z T: 31.25 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3408.39 mg;

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 150 g (<u>RYB, SOJ</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 3153.91 kcal; B: 127.69 g; T: 116.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; W: 415.13 g; W tym cukry: 77.12 g; Bł.: 36.11 g; Sól: 12.05 g; WW: 38 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 48.07 %; Ener. z T: 33.13 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 5011.94 mg;

poniedziałek 2023-12-11		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszer-na długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2402.41 kcal; B: 105.5 g; T: 80.5 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; W: 325.72 g; W tym cukry: 65.12 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 4.17 g; WW: 30.45 Por; Ener. z B: 17.57 %; Ener. z W: 50.29 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4711.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Sałatka z kalafiora oleju i koperku 150 g	

Wartości odżywcze: E: 2393.25 kcal; B: 104.03 g; T: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 348.8 g; W tym cukry: 48.49 g; Bł.: 45.26 g; Sól: 7.83 g; WW: 30.5 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 50.73 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 5498.39 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml; Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z kalafiora oleju i koperku 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 1880.05 kcal; B: 87.63 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 263.33 g; W tym cukry: 24.71 g; Bł.: 35.7 g; Sól: 6.88 g; WW: 22.74 Por; Ener. z B: 18.65 %; Ener. z W: 48.43 %; Ener. z T: 29.28 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4671.96 mg;

poniedziałek 2023-12-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza jaglana 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>), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2292.49 kcal; B: 101.12 g; T: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; W: 318.05 g; W tym cukry: 72.26 g; Bł.: 23.4 g; Sól: 5.28 g; WW: 29.65 Por; Ener. z B: 17.64 %; Ener. z W: 51.41 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4771.58 mg;