

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony*50 g , Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem-instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszaný 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>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 150g 1 szt	

Wartości odżywcze: E: 2557.17 kcal; B: 103.1 g; T: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; W: 344.97 g; W tym cukry: 70.57 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 8.8 g; WW: 30.44 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 47.5 %; Ener. z T: 32.55 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3962.44 mg;

sobota 2023-12-16 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>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszaný 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>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2878.49 kcal; B: 125.07 g; T: 102.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; W: 374.23 g; W tym cukry: 86.37 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 9.18 g; WW: 34.23 Por; Ener. z B: 17.38 %; Ener. z W: 47.53 %; Ener. z T: 32.12 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3948.92 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Salata zielona 20 g , Papryka świeża 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem *100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszaný 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 100 g (<u>SEZ, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Rzodkiew biała 100 g ,
II Sniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g -1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt	

Wartości odżywcze: E: 2719.34 kcal; B: 110.19 g; T: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 374.16 g; W tym cukry: 78.62 g; Bł.: 51.6 g; Sól: 9.03 g; WW: 32.35 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 47.45 %; Ener. z T: 31.1 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 3844.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 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 , Hummus 100 g (<u>SEZ, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2616,71 kcal; B: 98,38 g; T: 89,68 g; Kw. tł. nasy.: 19,36 g; W: 369,9 g; W tym cukry: 59,83 g; Bł.: 40,26 g; Sól: 8,32 g; WW: 32,97 Por; Ener. z B: 15,04 %; Ener. z W: 50,4 %; Ener. z T: 30,85 %; Ener. z Bł.: 3,08 %; K: 3617,94 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezlaktozy		
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 , Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 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 , Hummus 100 g (<u>SEZ, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK, </u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2583,28 kcal; B: 101,7 g; T: 94,18 g; Kw. tł. nasy.: 19,36 g; W: 348,85 g; W tym cukry: 59,83 g; Bł.: 40,26 g; Sól: 8,47 g; WW: 30,86 Por; Ener. z B: 15,75 %; Ener. z W: 47,78 %; Ener. z T: 32,81 %; Ener. z Bł.: 3,12 %; K: 3617,94 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE, </u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (<u>SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz z udźcą kurczaka (bez glutenu) 200 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE, </u>), Hummus 100 g (<u>SEZ, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1.szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2259,27 kcal; B: 74,83 g; T: 86,88 g; Kw. tł. nasy.: 26,67 g; W: 301,42 g; W tym cukry: 57,16 g; Bł.: 25,95 g; Sól: 4,76 g; WW: 27,55 Por; Ener. z B: 13,25 %; Ener. z W: 48,77 %; Ener. z T: 34,61 %; Ener. z Bł.: 2,3 %; K: 4088,47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (SEL), Ziemniaki () 250 g , Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 200 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Hummus 100 g (SEZ), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt	

Wartości odżywcze: E: 2322.51 kcal; B: 73.23 g; T: 79.7 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; W: 335.71 g; W tym cukry: 55.48 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.84 Por; Ener. z B: 12.61 %; Ener. z W: 53.15 %; Ener. z T: 30.88 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4432.87 mg;

sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Salata zielona 20 g , Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (SEL), Rzodkiew biała 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2645.46 kcal; B: 107.75 g; T: 105.2 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; W: 343.84 g; W tym cukry: 78.49 g; Bł.: 59.3 g; Sól: 8.43 g; WW: 28.62 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 43.02 %; Ener. z T: 35.79 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 5727.4 mg;

sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Butka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynkowa kiełbasa drobiowa grubo rozdrobniona 50 g , Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Butka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (SEL), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE), Podpłomyki b/c 50 g (GLU PSZ, MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2317.97 kcal; B: 95.08 g; T: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 302.65 g; W tym cukry: 54.96 g; Bł.: 24.8 g; Sól: 6.95 g; WW: 27.83 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 47.95 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3552.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz z udźcą z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostionki 30 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt. (<u>MLE.</u>), Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2652.44 kcal; B: 111.47 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; W: 386.99 g; W tym cukry: 84.52 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 7.3 g; WW: 35.84 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 53.93 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4180.43 mg;

sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Watrobowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźcą z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2232.55 kcal; B: 109.61 g; T: 47.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; W: 355.25 g; W tym cukry: 71.48 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 19.64 %; Ener. z W: 58.78 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 5136.36 mg;

sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz z udźcą z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2201.89 kcal; B: 103.7 g; T: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; W: 308.36 g; W tym cukry: 70.56 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 5.74 g; WW: 28.13 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 51.03 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3907.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńska tostowa drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g	

Wartości odżywcze: E: 2270.23 kcal; B: 96.65 g; T: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 341.39 g; W tym cukry: 49.98 g; Bł.: 29.2 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.16 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 55.01 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4996.81 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Ryż na mieku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2681.96 kcal; B: 124.64 g; T: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 346.47 g; W tym cukry: 89.81 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 7.84 g; WW: 31.99 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 47.58 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 5635.78 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>SOJ, GOR</u>),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	

Wartości odżywcze: E: 2533.87 kcal; B: 117.32 g; T: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 330.23 g; W tym cukry: 41.45 g; Bł.: 31.13 g; Sól: 7.89 g; WW: 29.95 Por; Ener. z B: 18.52 %; Ener. z W: 47.22 %; Ener. z T: 31.25 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 5163.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 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,), Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpa drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 2004.43 kcal; B: 115.22 g; T: 109.13 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 148.61 g; W tym cukry: 16.68 g; Bł.: 15.54 g; Sól: 3.68 g; WW: 13.24 Por; Ener. z B: 22.99 %; Ener. z W: 26.56 %; Ener. z T: 49 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3962.71 mg;

sobota 2023-12-16 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,), Ryż na mleku 400 ml (MLE,),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpa drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Dynia z wody 50 g , Masło extra 82% 20 g (MLE,),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 2112.31 kcal; B: 104.29 g; T: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; W: 221.24 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 16.68 g; Sól: 4.29 g; WW: 20.51 Por; Ener. z B: 19.75 %; Ener. z W: 38.74 %; Ener. z T: 40.06 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4827.25 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Mleko w proszku 10 g (MLE,),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 150 g , Pulpa drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Dynia z wody 50 g , Masło extra 82% 16.67 g (MLE,),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 1994.26 kcal; B: 91.19 g; T: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; W: 225.18 g; W tym cukry: 36.2 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 4.25 g; WW: 20.69 Por; Ener. z B: 18.29 %; Ener. z W: 41.39 %; Ener. z T: 38.39 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4662.06 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,),	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml (MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ogórek świeży 50 g , Herbatą czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1594.63 kcal; B: 84.34 g; T: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 223.53 g; W tym cukry: 48.8 g; Bł.: 32.61 g; Sól: 4.3 g; WW: 19.11 Por; Ener. z B: 21.16 %; Ener. z W: 47.89 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3473.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Ryż na mieku 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, Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem inst. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g,	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2793.79 kcal; B: 132.57 g; T: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.81 g; W: 384.11 g; W tym cukry: 93.9 g; Bł.: 39.06 g; Sól: 8.17 g; WW: 34.65 Por; Ener. z B: 18.98 %; Ener. z W: 49.4 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4696.4 mg;

sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Ryż na mieku 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>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, GLU JECZ</u>), Kawa z mlekiem inst. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2823.31 kcal; B: 121.41 g; T: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.73 g; W: 379.76 g; W tym cukry: 71.27 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 9.96 g; WW: 35 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 49.41 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4150.42 mg;

sobota 2023-12-16		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem inst. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Podpłomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2797.65 kcal; B: 124.99 g; T: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; W: 403.94 g; W tym cukry: 72.15 g; Bł.: 31.34 g; Sól: 6.88 g; WW: 37.31 Por; Ener. z B: 17.87 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3624.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wrys		
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 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>),

Wartości odżywcze: E: 2783.34 kcal; B: 154.19 g; T: 110.77 g; Kw. tł. nasy.: 51.93 g; W: 310.17 g; W tym cukry: 44.7 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 10.74 g; WW: 27.82 Por; Ener. z B: 22.16 %; Ener. z W: 39.82 %; Ener. z T: 35.82 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4541.68 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwostrawna		
Ryż 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2515.04 kcal; B: 120.42 g; T: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; W: 351.31 g; W tym cukry: 77.45 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.47 Por; Ener. z B: 19.15 %; Ener. z W: 51.53 %; Ener. z T: 26.5 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4353.55 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Ryż 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>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Makaron drobny na mleku z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2930.81 kcal; B: 139.58 g; T: 105.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.32 g; W: 369.15 g; W tym cukry: 73.36 g; Bł.: 32.42 g; Sól: 10.35 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 45.96 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4213.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza gryczana 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Dynia 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 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 marchwi z olejem b/c () 150 g	

Wartości odżywcze: E: 2041.49 kcal; B: 96.17 g; T: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 292.34 g; W tym cukry: 44.66 g; Bł.: 51.13 g; Sól: 6.5 g; WW: 24.13 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 47.26 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bł.: 5.01 %; K: 4842.61 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Ryż na mieku 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 70 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Dynia 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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Rzodkiew biała 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>), Pomidor 100 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 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>), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: E: 3044.97 kcal; B: 134.12 g; T: 122.7 g; Kw. tł. nasy.: 51.74 g; W: 377.73 g; W tym cukry: 49.89 g; Bł.: 56.13 g; Sól: 10.53 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 17.62 %; Ener. z W: 42.25 %; Ener. z T: 36.27 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 5498.19 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Szpinak gotowany (bez oleju)* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL,</u>), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2222.6 kcal; B: 120.91 g; T: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; W: 334.64 g; W tym cukry: 42.55 g; Bł.: 32.91 g; Sól: 7.55 g; WW: 30.22 Por; Ener. z B: 21.76 %; Ener. z W: 54.3 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 5638.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * (), 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 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>), Pomidor 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 marchwi z olejem b/c () 150 g	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2530.15 kcal; B: 118.49 g; T: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 341.13 g; W tym cukry: 52.65 g; Bł.: 58.03 g; Sól: 7.3 g; WW: 28.32 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 44.76 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 5596.81 mg;

sobota 2023-12-16 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * (), 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia z wody 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 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>), Pomidor 150 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2603.47 kcal; B: 118.98 g; T: 96.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 343.36 g; W tym cukry: 54.17 g; Bł.: 58.68 g; Sól: 7.31 g; WW: 28.48 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 43.74 %; Ener. z T: 33.21 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 5749.9 mg;

sobota 2023-12-16 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Dynia 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>), Ser topiony 50 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>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g, Serek wiejski ziarnisty 200g 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2967.34 kcal; B: 142.6 g; T: 113.12 g; Kw. tł. nasy.: 52.76 g; W: 366.02 g; W tym cukry: 72.53 g; Bł.: 47.43 g; Sól: 10.76 g; WW: 31.93 Por; Ener. z B: 19.22 %; Ener. z W: 42.95 %; Ener. z T: 34.31 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4683.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL,</u>), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Dynia z wody 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Surówka z marchwi z olejem () 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2483.42 kcal; B: 92.88 g; T: 115.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 290.87 g; W tym cukry: 36.69 g; Bł.: 51.55 g; Sól: 8.47 g; WW: 23.89 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 38.55 %; Ener. z T: 41.73 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4712.12 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pasta warzywna* 200 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2230.11 kcal; B: 51.08 g; T: 94.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 299.29 g; W tym cukry: 34.05 g; Bł.: 49.35 g; Sól: 8.11 g; WW: 24.92 Por; Ener. z B: 9.16 %; Ener. z W: 44.83 %; Ener. z T: 38.33 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 3737.57 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Galaretko o smaku truskawkowym 200 g, Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g,	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 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>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Makaron PKU z jabłkiem prażonym 300 g,	

Wartości odżywcze: E: 2244.26 kcal; B: 49.79 g; T: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 371.4 g; W tym cukry: 68.97 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 6.2 g; WW: 33.34 Por; Ener. z B: 8.87 %; Ener. z W: 59.53 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 2863.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 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>) Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Selerowa z ziemniakami * (). 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 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>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2357.64 kcal; B: 93.34 g; T: 77.7 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 336.04 g; W tym cukry: 71.35 g; Bł.: 44.64 g; Sól: 7.88 g; WW: 29.2 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 49.44 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3275.32 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml (<u>GLU JECZ, </u>), Ziemniaki () 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez-jaj) ATOPOWA 240 g , Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml , Brokuł gotowany* 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g- , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml , Mus z jabłek () z/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2115.5 kcal; B: 110.25 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; W: 297.43 g; W tym cukry: 43.15 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 3.69 g; WW: 26.9 Por; Ener. z B: 20.85 %; Ener. z W: 50.93 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5862.78 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Selerowa z ziemniakami * (). 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ, </u>), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 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>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 40 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1519.13 kcal; B: 63.25 g; T: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W: 222.47 g; W tym cukry: 65.48 g; Bł.: 20.57 g; Sól: 4.9 g; WW: 20.22 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2655.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Ryż na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (SOJ, GOR), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ), Gulasz z udźca z warzywami* 100 g (GLU PSZ, SEL), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (SEL), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (SEL), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 1695.2 kcal; B: 75.24 g; T: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; W: 242.25 g; W tym cukry: 80.03 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 4.64 g; WW: 22.26 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 52.56 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 2782.51 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Musztarda 20 g (GOR), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE), Pomidor 100 g.	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2493.68 kcal; B: 116.66 g; T: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 326.51 g; W tym cukry: 85.38 g; Bł.: 52 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.59 Por; Ener. z B: 18.71 %; Ener. z W: 44.03 %; Ener. z T: 32.92 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 5446.14 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Musztarda 20 g (GOR), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE), Pomidor 100 g.	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ),	

Wartości odżywcze: E: 2632.28 kcal; B: 120.86 g; T: 99.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 340.01 g; W tym cukry: 85.38 g; Bł.: 52 g; Sól: 8.07 g; WW: 28.94 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 43.77 %; Ener. z T: 34.16 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 5446.14 mg;

Jadłospis dla oddziałów

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza gryczana 200 g, Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Musztarda 20 g (<u>GOR</u>),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2846.03 kcal; B: 130.86 g; T: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.6 g; W: 371.99 g; W tym cukry: 97.68 g; Bł.: 52.6 g; Sól: 8.35 g; WW: 32.12 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 44.89 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 5826.39 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Musztarda 20 g (<u>GOR</u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 40 g (<u>OZI, ORZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2967.58 kcal; B: 136.96 g; T: 109.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; W: 387.39 g; W tym cukry: 96.78 g; Bł.: 51.62 g; Sól: 8.52 g; WW: 33.75 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 45.26 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5863.79 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza gryczana 250 g, Gulasz wieprzowy 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 100 g, Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Mieszanka studencka 50 g (<u>OZI, ORZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3065.92 kcal; B: 156.41 g; T: 111.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; W: 389.41 g; W tym cukry: 98.32 g; Bł.: 51.43 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.99 Por; Ener. z B: 20.41 %; Ener. z W: 44.09 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 6103.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
		Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 1072.75 kcal; B: 57.05 g; T: 34.16 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; W: 144.19 g; W tym cukry: 14.11 g; Bł.: 19.61 g; Sól: 1.61 g; WW: 12.45 Por; Ener. z B: 21.27 %; Ener. z W: 46.45 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 2482.1 mg;

sobota 2023-12-16		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego	
Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g , Serek homonaturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Buraczki gotowane () 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>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt , Mieszanka studencka 40 g (<u>OZI, ORZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 3171.7 kcal; B: 134.93 g; T: 115.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; W: 420.75 g; W tym cukry: 87.65 g; Bł.: 43.6 g; Sól: 9.24 g; WW: 37.86 Por; Ener. z B: 17.02 %; Ener. z W: 47.57 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4319.31 mg;

sobota 2023-12-16		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego	
Ryż 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g . Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz z udźcą z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ; Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2407.85 kcal; B: 111.07 g; T: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 28 g; W: 334.04 g; W tym cukry: 89.08 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 18.45 %; Ener. z W: 50.33 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4504.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Ryż 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Dynia 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g	

Wartości odżywcze: E: 2463.69 kcal; B: 107.53 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 380.39 g; W tym cukry: 58.11 g; Bł.: 59.81 g; Sól: 7.8 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 52.05 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 4.86 %; K: 5220.35 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz z udźca z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 1898.55 kcal; B: 99.35 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; W: 270.36 g; W tym cukry: 37.85 g; Bł.: 41.43 g; Sól: 5.85 g; WW: 22.94 Por; Ener. z B: 20.93 %; Ener. z W: 48.23 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 4296.83 mg;

sobota 2023-12-16 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Ryż 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz z udźca z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Pomidor 50 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2393.27 kcal; B: 98.85 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; W: 314.61 g; W tym cukry: 81.75 g; Bł.: 27.95 g; Sól: 7.17 g; WW: 28.74 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 47.91 %; Ener. z T: 32.71 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4090.05 mg;