

Jadłospisy dla oddziałów

Szpital SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-22 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2651.53 kcal; B: 100.57 g; T: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; W: 350.99 g; W tym cukry: 84.59 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 6.72 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 346.77 %; Ener. z W: 1019.98 %; Ener. z T: 775.2 %; Ener. z Bł.: 99.59 %; K: 4409.33 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
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 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2790.8 kcal; B: 113.58 g; T: 102.2 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; W: 363.03 g; W tym cukry: 101.62 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.4 Por; Ener. z B: 417.44 %; Ener. z W: 1164.2 %; Ener. z T: 794.61 %; Ener. z Bł.: 66.63 %; K: 4183.71 mg;

piątek 2023-12-22 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2677.17 kcal; B: 100.85 g; T: 99.8 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; W: 356.62 g; W tym cukry: 84.78 g; Bł.: 35.61 g; Sól: 6.71 g; WW: 32.18 Por; Ener. z B: 345.32 %; Ener. z W: 1075.91 %; Ener. z T: 778.68 %; Ener. z Bł.: 83.8 %; K: 4357.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 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, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *() (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczerek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2416.36 kcal; B: 84.41 g; T: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 337.83 g; W tym cukry: 69.13 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 7.88 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 263.96 %; Ener. z W: 1079.09 %; Ener. z T: 705.35 %; Ener. z Bł.: 65.93 %; K: 3806.54 mg;

piątek 2023-12-22 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, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *() (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczerek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2416.36 kcal; B: 84.41 g; T: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 337.83 g; W tym cukry: 69.13 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 7.88 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 263.96 %; Ener. z W: 1079.09 %; Ener. z T: 705.35 %; Ener. z Bł.: 65.93 %; K: 3806.54 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE,</u>), Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Marchewkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)*() 400 g (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczerek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2347.6 kcal; B: 64.43 g; T: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 333.56 g; W tym cukry: 84.45 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 3.63 g; WW: 31.14 Por; Ener. z B: 251.07 %; Ener. z W: 1054.83 %; Ener. z T: 757.33 %; Ener. z Bł.: 52.75 %; K: 3658.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Dżem 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)*() 400 g (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2349.86 kcal; B: 58.65 g; T: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 340.4 g; W tym cukry: 95.83 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 5.9 g; WW: 31.8 Por; Ener. z B: 289.72 %; Ener. z W: 1145.15 %; Ener. z T: 802.96 %; Ener. z Bł.: 50.11 %; K: 3315.71 mg;

piątek 2023-12-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2574.5 kcal; B: 101.71 g; T: 105.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; W: 323.53 g; W tym cukry: 77.17 g; Bł.: 45.35 g; Sól: 5.75 g; WW: 27.87 Por; Ener. z B: 396.1 %; Ener. z W: 1172.4 %; Ener. z T: 835.75 %; Ener. z Bł.: 118.86 %; K: 5199.04 mg;

piątek 2023-12-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 70 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Salata zielona 20 g , Dynia z wody 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2370.14 kcal; B: 113.39 g; T: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; W: 318.56 g; W tym cukry: 86.85 g; Bł.: 24.32 g; Sól: 5.64 g; WW: 29.42 Por; Ener. z B: 498.75 %; Ener. z W: 1040.72 %; Ener. z T: 597.74 %; Ener. z Bł.: 76.21 %; K: 4717.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczerek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2786.77 kcal; B: 127.33 g; T: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 404.12 g; W tym cukry: 91.07 g; Bł.: 26.5 g; Sól: 6.03 g; WW: 37.84 Por; Ener. z B: 474.32 %; Ener. z W: 1166.09 %; Ener. z T: 549.7 %; Ener. z Bł.: 73.92 %; K: 4541.12 mg;

piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>), Dyńia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczerek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2128.08 kcal; B: 95.97 g; T: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; W: 362.69 g; W tym cukry: 89.11 g; Bł.: 28.5 g; Sól: 5.26 g; WW: 33.42 Por; Ener. z B: 288.45 %; Ener. z W: 1080.68 %; Ener. z T: 258.56 %; Ener. z Bł.: 70.76 %; K: 4857.87 mg;

piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>), Dyńia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczerek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2333.37 kcal; B: 102.82 g; T: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 326.45 g; W tym cukry: 71.67 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 5.1 g; WW: 29.67 Por; Ener. z B: 322.05 %; Ener. z W: 952.32 %; Ener. z T: 490.1 %; Ener. z Bł.: 75.19 %; K: 5021.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *() (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2308.52 kcal; B: 89.41 g; T: 62.5 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; W: 356.97 g; W tym cukry: 89.91 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 6.98 g; WW: 32.95 Por; Ener. z B: 325.57 %; Ener. z W: 1183.4 %; Ener. z T: 506.68 %; Ener. z Bł.: 66.96 %; K: 4142.67 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *() 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2516.47 kcal; B: 105.6 g; T: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; W: 345.03 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 4.7 g; WW: 32.29 Por; Ener. z B: 338.89 %; Ener. z W: 1003.22 %; Ener. z T: 556.62 %; Ener. z Bł.: 52.07 %; K: 4492.87 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), 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>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *() 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: 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>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2513.1 kcal; B: 113.46 g; T: 84.1 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 336.26 g; W tym cukry: 50.38 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 4.78 g; WW: 30.56 Por; Ener. z B: 409.83 %; Ener. z W: 949.92 %; Ener. z T: 579.65 %; Ener. z Bł.: 88.87 %; K: 4620.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ JAJ, SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2045.89 kcal; B: 115.81 g; T: 117.3 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; W: 140.48 g; W tym cukry: 16.24 g; Bł.: 16.37 g; Sól: 3.87 g; WW: 12.36 Por; Ener. z B: 408.47 %; Ener. z W: 493.17 %; Ener. z T: 873.8 %; Ener. z Bł.: 47.93 %; K: 3589.55 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Mleko w proszku 50 g (MLE), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2319.04 kcal; B: 118.47 g; T: 112.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 217.27 g; W tym cukry: 57.62 g; Bł.: 16.51 g; Sól: 4.69 g; WW: 20.11 Por; Ener. z B: 368.23 %; Ener. z W: 564.97 %; Ener. z T: 795.66 %; Ener. z Bł.: 45.88 %; K: 4267.37 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 20 g (MLE),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2323.79 kcal; B: 99.79 g; T: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; W: 260.79 g; W tym cukry: 53.77 g; Bł.: 20.1 g; Sól: 3.78 g; WW: 24.16 Por; Ener. z B: 264.34 %; Ener. z W: 625.19 %; Ener. z T: 646.16 %; Ener. z Bł.: 50.18 %; K: 4347.32 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 150 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL), 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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: E: 1699.35 kcal; B: 81.05 g; T: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; W: 217.38 g; W tym cukry: 45.64 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 4.04 g; WW: 19.01 Por; Ener. z B: 317.99 %; Ener. z W: 813 %; Ener. z T: 533.97 %; Ener. z Bł.: 78.84 %; K: 3737.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Szykowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Salata zielona 20 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 3129.02 kcal; B: 166.87 g; T: 106.99 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; W: 390.97 g; W tym cukry: 71.59 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 10.1 g; WW: 35.31 Por; Ener. z B: 604.95 %; Ener. z W: 1130.08 %; Ener. z T: 718.35 %; Ener. z Bł.: 92.32 %; K: 5367.53 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *() z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szykowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2713.7 kcal; B: 120.13 g; T: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; W: 396.36 g; W tym cukry: 88.58 g; Bł.: 35.74 g; Sól: 7.19 g; WW: 36.15 Por; Ener. z B: 387.29 %; Ener. z W: 1088.9 %; Ener. z T: 489.03 %; Ener. z Bł.: 72.65 %; K: 4967.86 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *() z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szykowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2607.53 kcal; B: 109.15 g; T: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; W: 388.6 g; W tym cukry: 106.54 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 6.98 g; WW: 35.64 Por; Ener. z B: 375.55 %; Ener. z W: 1241.14 %; Ener. z T: 497.41 %; Ener. z Bł.: 78.58 %; K: 4695.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2790.59 kcal; B: 152.77 g; T: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; W: 351.93 g; W tym cukry: 55.72 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 8.74 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 567.48 %; Ener. z W: 917.84 %; Ener. z T: 636.11 %; Ener. z Bł.: 86.65 %; K: 5134.2 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2545.51 kcal; B: 112.03 g; T: 73.6 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 370.13 g; W tym cukry: 90.7 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 4.93 g; WW: 34.43 Por; Ener. z B: 372.81 %; Ener. z W: 1123.28 %; Ener. z T: 589.72 %; Ener. z Bł.: 58.34 %; K: 5048.49 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2739.94 kcal; B: 129.48 g; T: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; W: 387.92 g; W tym cukry: 77.59 g; Bł.: 33.9 g; Sól: 7.66 g; WW: 35.45 Por; Ener. z B: 467.65 %; Ener. z W: 1077.67 %; Ener. z T: 650.99 %; Ener. z Bł.: 71.56 %; K: 4948.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1995.33 kcal; B: 96.7 g; T: 70.7 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 261.26 g; W tym cukry: 34.97 g; Bł.: 37.72 g; Sól: 5.42 g; WW: 22.42 Por; Ener. z B: 412.76 %; Ener. z W: 921.16 %; Ener. z T: 587.99 %; Ener. z Bł.: 127.66 %; K: 4859.34 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g, Kalafior gotowany* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: 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>), Fasolka szparagowa z wody* 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 topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2891.72 kcal; B: 142.12 g; T: 109.36 g; Kw. tł. nasy.: 49.8 g; W: 355.64 g; W tym cukry: 44.91 g; Bł.: 43.09 g; Sól: 9.69 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 619.4 %; Ener. z W: 1083.58 %; Ener. z T: 856.96 %; Ener. z Bł.: 159.91 %; K: 5350.15 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g, Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 120 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 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2339.16 kcal; B: 123.33 g; T: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 359.94 g; W tym cukry: 48.25 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 7.77 g; WW: 32.76 Por; Ener. z B: 414.65 %; Ener. z W: 853.26 %; Ener. z T: 339.81 %; Ener. z Bł.: 96.29 %; K: 4557.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c () 100 g, Kalańfior gotowany* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 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: 2536.08 kcal; B: 133.02 g; T: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; W: 321.02 g; W tym cukry: 42.23 g; Bł.: 45.96 g; Sól: 7.09 g; WW: 27.59 Por; Ener. z B: 574.84 %; Ener. z W: 1236.59 %; Ener. z T: 729.2 %; Ener. z Bł.: 169.71 %; K: 6034.24 mg;

piątek 2023-12-22 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Kalańfior gotowany* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 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: 2542.37 kcal; B: 133.76 g; T: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; W: 326.64 g; W tym cukry: 47.28 g; Bł.: 46.64 g; Sól: 7 g; WW: 28.1 Por; Ener. z B: 578.36 %; Ener. z W: 1262.97 %; Ener. z T: 698.53 %; Ener. z Bł.: 170.97 %; K: 6082.3 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Szyonkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osionce niejadanej. 25 g, Gruszka 1szt. 150 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), 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 topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3147.41 kcal; B: 157.13 g; T: 128.39 g; Kw. tł. nasy.: 51.78 g; W: 363.54 g; W tym cukry: 55.43 g; Bł.: 44.53 g; Sól: 11.62 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 582.47 %; Ener. z W: 1175.42 %; Ener. z T: 852.64 %; Ener. z Bł.: 127.18 %; K: 5370.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g, Rzodkiew biała 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *) (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g, Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2354.34 kcal; B: 108.5 g; T: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 289.32 g; W tym cukry: 25.48 g; Bł.: 47.04 g; Sól: 9.23 g; WW: 24.34 Por; Ener. z B: 613.37 %; Ener. z W: 1056.24 %; Ener. z T: 890.9 %; Ener. z Bł.: 207.04 %; K: 5378.03 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *) (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2171.14 kcal; B: 49.83 g; T: 90.9 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; W: 287.55 g; W tym cukry: 31.88 g; Bł.: 41.2 g; Sól: 7.59 g; WW: 24.6 Por; Ener. z B: 196.13 %; Ener. z W: 742.97 %; Ener. z T: 618.03 %; Ener. z Bł.: 85.67 %; K: 3488.32 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *) (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Sałatka z makaronu- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2206.22 kcal; B: 50.14 g; T: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 314.3 g; W tym cukry: 55.29 g; Bł.: 41.34 g; Sól: 6.49 g; WW: 27.16 Por; Ener. z B: 179.71 %; Ener. z W: 987.24 %; Ener. z T: 542.91 %; Ener. z Bł.: 82.96 %; K: 3830.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
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>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 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-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane ki M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2430.93 kcal; B: 77.06 g; T: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 367.35 g; W tym cukry: 84.95 g; Bł.: 37.67 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 345.48 %; Ener. z W: 1077.36 %; Ener. z T: 608.4 %; Ener. z Bł.: 89 %; K: 4142.62 mg;

piątek 2023-12-22 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: 484.43 %; Ener. z W: 1110.2 %; Ener. z T: 356.74 %; Ener. z Bł.: 102.04 %; K: 5862.78 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>);	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1605.45 kcal; B: 67.84 g; T: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.9 g; W: 243.32 g; W tym cukry: 84 g; Bł.: 15.38 g; Sól: 3.55 g; WW: 22.85 Por; Ener. z B: 282.1 %; Ener. z W: 876.35 %; Ener. z T: 318.34 %; Ener. z Bł.: 41.2 %; K: 2741.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 50 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 100 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1786.03 kcal; B: 71.11 g; T: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 261.73 g; W tym cukry: 86.55 g; Bł.: 17.36 g; Sól: 3.29 g; WW: 24.45 Por; Ener. z B: 247.38 %; Ener. z W: 913.91 %; Ener. z T: 417.2 %; Ener. z Bł.: 39.04 %; K: 2954.6 mg;

piątek 2023-12-22 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u> </u>) 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokułem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2535.91 kcal; B: 96.24 g; T: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.4 g; W: 324.42 g; W tym cukry: 78.44 g; Bł.: 42.06 g; Sól: 5.96 g; WW: 28.32 Por; Ener. z B: 397.25 %; Ener. z W: 1140.49 %; Ener. z T: 873.69 %; Ener. z Bł.: 109.53 %; K: 5177.97 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb mieszany pszenno-żytni 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 , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u> </u>) 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokułem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2595.51 kcal; B: 96.38 g; T: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.5 g; W: 337.6 g; W tym cukry: 77.16 g; Bł.: 38.08 g; Sól: 6.35 g; WW: 30.02 Por; Ener. z B: 394.19 %; Ener. z W: 1204.99 %; Ener. z T: 871.47 %; Ener. z Bł.: 103.39 %; K: 4954.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokułem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2839.09 kcal; B: 111.83 g; T: 108.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; W: 371.61 g; W tym cukry: 89.96 g; Bł.: 41.84 g; Sól: 6.43 g; WW: 33.09 Por; Ener. z B: 419.48 %; Ener. z W: 1192.73 %; Ener. z T: 892.96 %; Ener. z Bł.: 106.71 %; K: 5887.14 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 150 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka wielowarzywna z olejem (<u>SEL, </u>) 100 g (<u>SEL, </u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokułem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2897.46 kcal; B: 120.78 g; T: 108.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; W: 377.16 g; W tym cukry: 94.72 g; Bł.: 42.52 g; Sól: 6.36 g; WW: 33.6 Por; Ener. z B: 457.93 %; Ener. z W: 1217.7 %; Ener. z T: 889.71 %; Ener. z Bł.: 108.76 %; K: 5993.41 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 150 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml , Wafle ryżowe 30 g ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokułem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 3058.28 kcal; B: 148.62 g; T: 99.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; W: 409.68 g; W tym cukry: 91.92 g; Bł.: 43.22 g; Sól: 6.88 g; WW: 36.77 Por; Ener. z B: 513.74 %; Ener. z W: 1302.3 %; Ener. z T: 724.49 %; Ener. z Bł.: 108.8 %; K: 6342.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
		Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,),	

Wartości odżywcze: E: 1125.56 kcal; B: 53.13 g; T: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 3.9 g; W: 145.39 g; W tym cukry: 14.26 g; Bł.: 16.94 g; Sól: 2.53 g; WW: 12.85 Por; Ener. z B: 88.39 %; Ener. z W: 333.3 %; Ener. z T: 158.46 %; Ener. z Bł.: 35.66 %; K: 3631.07 mg;

piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego	
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Twarożek 100 g (<u>MLE</u> ,), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u> ,), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokułem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 3106.38 kcal; B: 118.03 g; T: 116.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.4 g; W: 411.38 g; W tym cukry: 92.63 g; Bł.: 38.23 g; Sól: 7.86 g; WW: 37.36 Por; Ener. z B: 371.74 %; Ener. z W: 1094.8 %; Ener. z T: 821.16 %; Ener. z Bł.: 82.98 %; K: 5322.53 mg;

piątek 2023-12-22		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego	
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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> ,), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,),	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,),		

Wartości odżywcze: E: 2617.64 kcal; B: 121.12 g; T: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; W: 356.32 g; W tym cukry: 87.73 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 4.74 g; WW: 33.45 Por; Ener. z B: 429.06 %; Ener. z W: 1044.29 %; Ener. z T: 624.6 %; Ener. z Bł.: 67.39 %; K: 4670.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenney 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Kalafor gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenney 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2462.35 kcal; B: 117.95 g; T: 70.6 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 361.93 g; W tym cukry: 49.83 g; Bł.: 48.26 g; Sól: 7.74 g; WW: 31.65 Por; Ener. z B: 537.29 %; Ener. z W: 1160.43 %; Ener. z T: 551.46 %; Ener. z Bł.: 165.41 %; K: 5671.6 mg;

piątek 2023-12-22 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Kalafor gotowany* 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Rzodkiew biała 100 g ,	

Wartości odżywcze: E: 1878.79 kcal; B: 110.46 g; T: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; W: 249.7 g; W tym cukry: 27.42 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 5.6 g; WW: 21.62 Por; Ener. z B: 492.37 %; Ener. z W: 849.11 %; Ener. z T: 427.56 %; Ener. z Bł.: 151.8 %; K: 5074.11 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2421.79 kcal; B: 103.67 g; T: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 336.76 g; W tym cukry: 82.92 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 4.46 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 356.1 %; Ener. z W: 1018.22 %; Ener. z T: 581.6 %; Ener. z Bł.: 52.3 %; K: 4720.41 mg;