

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie - II Sniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
poniedziałek 2024-01-08 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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

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

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2916.35 kcal; B: 97.04 g; T: 97.1 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; W: 424.51 g; W tym cukry: 101.26 g; Bł.: 30.13 g; Sól: 9.5 g; WW: 39.49 Por; Ener. z B: 13.31 %; Ener. z W: 54.09 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4707.5 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Papryka świeża 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2639.21 kcal; B: 92.91 g; T: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; W: 399.66 g; W tym cukry: 101.91 g; Bł.: 37.84 g; Sól: 6.7 g; WW: 36.45 Por; Ener. z B: 14.08 %; Ener. z W: 54.84 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5242.48 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR</u>),	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2500.61 kcal; B: 66.25 g; T: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; W: 381.8 g; W tym cukry: 83.92 g; Bł.: 35.7 g; Sól: 8.83 g; WW: 34.71 Por; Ener. z B: 10.6 %; Ener. z W: 55.36 %; Ener. z T: 30.91 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4761.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. bez mleka 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Dżem 50 g ,	Podwieczorek: Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2321.95 kcal; B: 79.44 g; T: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; W: 328.06 g; W tym cukry: 59.14 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 6.42 g; WW: 30.06 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 51.84 %; Ener. z T: 32.37 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4201.16 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kawa z mlekkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2510.03 kcal; B: 100.16 g; T: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 345.55 g; W tym cukry: 83.16 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 4.71 g; WW: 31.75 Por; Ener. z B: 15.96 %; Ener. z W: 50.42 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5453.94 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane () b/c 100 g , Kawa z mlekkiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g (<u>SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2494.02 kcal; B: 102.78 g; T: 92.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; W: 327.55 g; W tym cukry: 44.95 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 5.05 g; WW: 29.69 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 47.48 %; Ener. z T: 33.44 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 5325.8 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt., Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt., Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	

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

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Mleko w proszku 50 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt., Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Mleko w proszku 10 g (MLE),	Ziemniaczana * (I), 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki (I) 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Olej rzepakowy 10 g,	Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL), Seler z pietruszką gotowany z olejem (I) 100 g (GLU PSZ, SEL), Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

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

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (I)*. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki (I) 150 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem (I) 100 g (SEL), Fasolka szparagowa z wody* 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), Twarożek 100 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 250 ml,	

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

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Jarzynowa z ziemniakami (I)*-dieta b/brokuła i kaliafora. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki (I) 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2724.23 kcal; B: 123.79 g; T: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; W: 369.94 g; W tym cukry: 76.49 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 9.78 g; WW: 34.24 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 50.06 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4567.9 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Buraczki gotowane (I) 100 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (I)*. (z mięsem) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki (I) 200 g, Kottlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

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

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g, Pomidor 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (I)*. (z mięsem) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki (I) 200 g, Kottlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem (I) 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twarożek 150 g (MLE), Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 30 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (SEL), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek wiejski zmiasty 200g 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser topiony 50 g (MLE),

Wartości odżywcze: E: 3081.59 kcal; B: 136.6 g; T: 122.21 g; Kw. tł. nasy.: 49.79 g; W: 378.25 g; W tym cukry: 44.16 g; Bł.: 42.74 g; Sól: 12.4 g; WW: 33.64 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 43.55 %; Ener. z T: 35.69 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5292.85 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Buraczki gotowane () 100 g, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kaliafióra 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udzka kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Serek wiejski zmiasty 200g 1 szt (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2591.23 kcal; B: 121.88 g; T: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; W: 355.41 g; W tym cukry: 85.06 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 8 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 50.65 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 5124.49 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Buraczki gotowane () 100 g, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek wiejski zmiasty 200g 1 szt (MLE), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

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

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udzka kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2024.84 kcal; B: 94.02 g; T: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 295.51 g; W tym cukry: 32.37 g; Bł.: 42.44 g; Sól: 6.81 g; WW: 25.48 Por; Ener. z B: 18.57 %; Ener. z W: 49.99 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 4745.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2777.93 kcal; B: 138.29 g; T: 98.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; W: 355.35 g; W tym cukry: 48.56 g; Bł.: 46.28 g; Sól: 8.83 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 44.5 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5758.59 mg;

poniedziałek 2024-01-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Pasta warzywna* (bez oleju) 200 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kaliafiora bt 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g,	

Wartości odżywcze: E: 2206.63 kcal; B: 115.02 g; T: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; W: 328.48 g; W tym cukry: 37.77 g; Bł.: 35.73 g; Sól: 8.16 g; WW: 29.27 Por; Ener. z B: 20.85 %; Ener. z W: 53.07 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5065.48 mg;

poniedziałek 2024-01-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g,

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

poniedziałek 2024-01-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 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, Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2374.98 kcal; B: 104.04 g; T: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; W: 329.38 g; W tym cukry: 61.4 g; Bł.: 52.36 g; Sól: 7.47 g; WW: 27.9 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 46.86 %; Ener. z T: 31.48 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 6113.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g, Ogórek świeży 100 g	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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: 3116.49 kcal; B: 147.12g; T: 107.52g; Kw. tł. nasy.: 48.25g; W: 418.54g; W tym cukry: 94.92g; Bł.: 51.29g; Sól: 11.46g; WW: 37 Por; Ener. z B: 18.88%; Ener. z W: 47.13%; Ener. z T: 31.05%; Ener. z Bł.: 3.29%; K: 6784.7mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>),	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt, Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g,	

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

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2243.19 kcal; B: 47.73g; T: 91.81g; Kw. tł. nasy.: 27.47g; W: 310.27g; W tym cukry: 38.07g; Bł.: 45.44g; Sól: 7.37g; WW: 26.45 Por; Ener. z B: 8.51%; Ener. z W: 47.22%; Ener. z T: 36.84%; Ener. z Bł.: 4.05%; K: 4563.09mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Miód (25g) 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 40 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Chrupki kukurydziane 40 g,	

Wartości odżywcze: E: 2231.34 kcal; B: 43.31g; T: 71.51g; Kw. tł. nasy.: 22.43g; W: 358.56g; W tym cukry: 69.78g; Bł.: 37.48g; Sól: 6.2g; WW: 32.16 Por; Ener. z B: 7.76%; Ener. z W: 57.56%; Ener. z T: 28.84%; Ener. z Bł.: 3.36%; K: 3976.44mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 40 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2216.28 kcal; B: 77.92 g; T: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 337.65 g; W tym cukry: 51.47 g; Bł.: 34.31 g; Sól: 5.96 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 14.06 %; Ener. z W: 54.75 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3826.72 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Waflę ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml, Ziemniaki () 200 g, Udziec z indyka b/s b/k 120 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Woda źródlana 250 ml,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt, Marchwianka () 300 ml,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml (<u>GLU OW</u>), Mus z jabłek () b/c 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2194.86 kcal; B: 107.23 g; T: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 325.78 g; W tym cukry: 67.22 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 3.67 g; WW: 28.98 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 52.85 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 5836.55 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 100 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml,	

Wartości odżywcze: E: 1441.01 kcal; B: 66.82 g; T: 38.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; W: 214.09 g; W tym cukry: 60.06 g; Bł.: 16.45 g; Sól: 4 g; WW: 19.9 Por; Ener. z B: 18.55 %; Ener. z W: 54.86 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2895.3 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 100 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml,	

Wartości odżywcze: E: 1677.25 kcal; B: 68.29 g; T: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 236.34 g; W tym cukry: 65.1 g; Bł.: 22.32 g; Sól: 4.47 g; WW: 21.49 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 51.04 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3278.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlec z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2461.91 kcal; B: 101.19 g; T: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 338.2 g; W tym cukry: 73.99 g; Bł.: 40.88 g; Sól: 6.96 g; WW: 30.02 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 48.31 %; Ener. z T: 31.72 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5274.64 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlec z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podpłomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2717.71 kcal; B: 107.19 g; T: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.6 g; W: 390.75 g; W tym cukry: 88.78 g; Bł.: 45.92 g; Sól: 6.78 g; WW: 34.76 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 50.75 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5532.84 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza jaglana 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>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlec z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podpłomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2953.06 kcal; B: 119 g; T: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 424.72 g; W tym cukry: 101.3 g; Bł.: 46.88 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.08 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 51.18 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5958.39 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza jaglana 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>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlec z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Sałata zielona 20 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podpłomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2953.06 kcal; B: 119 g; T: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 424.72 g; W tym cukry: 101.3 g; Bł.: 46.88 g; Sól: 7.08 g; WW: 38.08 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 51.18 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5958.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08		Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)	
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 150 g (MLE), Papryka świeża 100 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Podpiomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE),		

Wartości odżywcze: E: 3012.92 kcal; B: 135.53 g; T: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 433.93 g; W tym cukry: 88.58 g; Bł.: 46.4 g; Sól: 8.73 g; WW: 39.08 Por; Ener. z B: 17.99 %; Ener. z W: 51.45 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5928.36 mg;

poniedziałek 2024-01-08		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SO2), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,		

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

poniedziałek 2024-01-08		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego	
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z jaj 150 g (GLU PSZ, JAJ), Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SO2), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Paprykarz szczeciński 150 g (RYB, SOJ), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,		

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

poniedziałek 2024-01-08		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego	
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kaliafora. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurozaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Twarożek 100 g (MLE), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt (MLE), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2373.82 kcal; B: 105.09 g; T: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; W: 319.02 g; W tym cukry: 66.26 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 4.21 g; WW: 29.72 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 49.7 %; Ener. z T: 30.54 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4574.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Twarożek 100 g (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Sałatka z kalafiora oleju i koperku 150 g,	

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

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z kalafiora oleju i koperku 150 g,	

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

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora. 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (GLU PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Twarożek 150 g (MLE), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2263.9 kcal; B: 100.71 g; T: 73.6 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; W: 311.35 g; W tym cukry: 73.4 g; Bł.: 23.8 g; Sól: 5.32 g; WW: 28.92 Por; Ener. z B: 17.79 %; Ener. z W: 50.81 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4634.15 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE),	Koperkowa z ziemniakami * OTS 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pomidorowy OTS 100 ml (GLU PSZ, MLE), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt, Krem z dyni OTS * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Sok owocowo warzywny 0,175L 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3267 kcal; B: 127.72 g; T: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 49.46 g; W: 484.29 g; W tym cukry: 55.58 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 12.6 g; WW: 45.42 Por; Ener. z B: 15.64 %; Ener. z W: 55.73 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4605.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08				
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna				
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Kiełbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Koperkowa z ziemniakami * OTS 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy OTS 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 1 szt, Krem z dyni OTS * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,		
Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kalańfort gotowany* 100 g, Sok owocowo warzywny 0,175L 1 szt,				

Wartości odżywcze: E: 2915.61 kcal; B: 123.21 g; T: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 47.92 g; W: 414.68 g; W tym cukry: 48.61 g; Bł.: 33.04 g; Sól: 12.22 g; WW: 38.08 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 52.36 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4771.26 mg;

poniedziałek 2024-01-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Kleik ryżowy na wodzie 250 g,	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 200 g, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 1760.67 kcal; B: 45.04 g; T: 30.49 g; Kw. tł. nasy.: 1.26 g; W: 333.15 g; W tym cukry: 15.81 g; Bł.: 19.68 g; Sól: 1.91 g; WW: 31.47 Por; Ener. z B: 10.23 %; Ener. z W: 71.22 %; Ener. z T: 15.59 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3378.41 mg;

poniedziałek 2024-01-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g,		Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g,

Wartości odżywcze: E: 760.59 kcal; B: 34.95 g; T: 30.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 87.58 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.56 g; WW: 8.54 Por; Ener. z B: 18.38 %; Ener. z W: 44.64 %; Ener. z T: 36.48 %; Ener. z Bł.: 71 %; K: 176.34 mg;

poniedziałek 2024-01-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 1103.06 kcal; B: 29.98 g; T: 12.14 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; W: 217.4 g; W tym cukry: 29 g; Bł.: 3.51 g; Sól: 32 g; WW: 21.47 Por; Ener. z B: 10.87 %; Ener. z W: 77.56 %; Ener. z T: 9.9 %; Ener. z Bł.: 64 %; K: 200.74 mg;

poniedziałek 2024-01-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła II		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 1362.02 kcal; B: 37.31 g; T: 13.19 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 274.26 g; W tym cukry: 2.88 g; Bł.: 7.45 g; Sól: 1.51 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 10.96 %; Ener. z W: 78.36 %; Ener. z T: 8.72 %; Ener. z Bł.: 1.09 %; K: 451.3 mg;

poniedziałek 2024-01-08		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła III		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g, Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 1302.15 kcal; B: 48.77 g; T: 18.23 g; Kw. tł. nasy.: 95 g; W: 239.88 g; W tym cukry: 6.84 g; Bł.: 11.95 g; Sól: 1.68 g; WW: 22.9 Por; Ener. z B: 14.98 %; Ener. z W: 70.02 %; Ener. z T: 12.6 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 1923.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bariatryczna		
Zupa jarzynowa z drobiem *. 200 ml (<u>SEL</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Zupa jarzynowa z drobiem *. 200 ml (<u>SEL</u>),	Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza kukurydziana z jabłkiem prażonym 200 g (<u>MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 881.75 kcal; B: 59.85 g; T: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; W: 91.49 g; W tym cukry: 18.88 g; Bł.: 4.54 g; Sól: .96 g; WW: 8.77 Por; Ener. z B: 27.15 %; Ener. z W: 39.45 %; Ener. z T: 32.61 %; Ener. z Bł.: 1.03 %; K: 998.17 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ I (nieswoiste zapalenie jelit)		
Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>SEL</u>),	Zupa jarzynowa z drobiem * 400 ml (<u>SEL</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml , Kisiel z jagód b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 150 ml , Kleik ryżowy na wodzie 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 1116.44 kcal; B: 35.68 g; T: 30.69 g; Kw. tł. nasy.: 2.4 g; W: 185.32 g; W tym cukry: 27.61 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 1.76 g; WW: 16.61 Por; Ener. z B: 12.78 %; Ener. z W: 59.54 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3152.34 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ II (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet drobiowy z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Krupnik ryżowy z ziemniakami*(<u>SEL</u>) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki jabłek *b/c 200 ml ,	Ryż na sypko 150 g , Kurczak gotowany 80 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2046.24 kcal; B: 102.32 g; T: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; W: 308.21 g; W tym cukry: 42.23 g; Bł.: 32.82 g; Sól: 4.4 g; WW: 27.57 Por; Ener. z B: 20 %; Ener. z W: 53.83 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4706.65 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ III (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Pasta z mięsa drobiowego 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Pejzanka () 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Roladka drobiowa z marchewką 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Pasta z mięsa drobiowego 60 g , Kasza jaglana na sypko 120 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Deser owocowy 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2228.84 kcal; B: 103.47 g; T: 66.9 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; W: 320.22 g; W tym cukry: 71.71 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 4.48 g; WW: 28.71 Por; Ener. z B: 18.57 %; Ener. z W: 51.59 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 6006.26 mg;

poniedziałek 2024-01-08 Jadłospis dla diety: SZ-UL Pokrzywkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*(<u>SEL</u>) 400 ml (<u>GLU JECZ</u>), Ziemniaki () 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka 240 g (<u>JAJ</u>), Sos jarzynowy (bez selera) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2218.97 kcal; B: 85.71 g; T: 67.1 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 333.89 g; W tym cukry: 90.07 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 5.87 g; WW: 30.17 Por; Ener. z B: 15.45 %; Ener. z W: 54.29 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4963.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-08		Jadłospis dla diety: SZ-UL. Uboga w alergeny	
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera)* 400 ml (GLU PSZ), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj) 100 g (GLU PSZ), Brokuł gotowany* 150 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Udziec z indyka b/s b/k 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 300 g ,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 300 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2001.2 kcal; B: 106.62 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.5 g; W: 258.03 g; W tym cukry: 31.3 g; Bł.: 18.68 g; Sól: 3.29 g; WW: 23.72 Por; Ener. z B: 21.31 %; Ener. z W: 47.84 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4567.75 mg;

