

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSSPK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Szyńka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g (GLU PSZ, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2646.62 kcal; B: 115.75 g; T: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; W: 361.93 g; W tym cukry: 92.94 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 9.5 g; WW: 33.01 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 49.96 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3738.77 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT),	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Szyńka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g (GLU PSZ, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 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), Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2762.62 kcal; B: 125.33 g; T: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 363.84 g; W tym cukry: 97.96 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 9.55 g; WW: 33.73 Por; Ener. z B: 18.15 %; Ener. z W: 48.99 %; Ener. z T: 30.93 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3515.57 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Ser topiony 50 g (MLE), Ogórek świeży 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron penne z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Sos cygański 100 g (GLU PSZ, SEL), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2580.78 kcal; B: 81.89 g; T: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; W: 364.25 g; W tym cukry: 70.81 g; Bł.: 39.13 g; Sól: 9 g; WW: 32.48 Por; Ener. z B: 12.69 %; Ener. z W: 50.39 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3465.54 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 50 g (SOJ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)* () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Szyńka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g (GLU PSZ, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 50 g, Pasta warzywna* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzdokiew biała 50 g	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (GLU PSZ),	

Wartości odżywcze: E: 2329.3 kcal; B: 85.13 g; T: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.6 g; W: 334.61 g; W tym cukry: 46.06 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 9.43 g; WW: 29.99 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 51.69 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3194.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 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, Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 50 g (<u>MLE b/LAK</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2431,3 kcal; B: 91,48 g; T: 88,81 g; Kw. tł. nasy.: 27,55 g; W: 334,36 g; W tym cukry: 46,06 g; Bł.: 33,62 g; Sól: 10,13 g; WW: 29,94 Por; Ener. z B: 15,05 %; Ener. z W: 49,48 %; Ener. z T: 32,88 %; Ener. z Bł.: 2,77 %; K: 3194,49 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chleb bezglutenowy 120 g,	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron bezglutenowy 200 g, Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 150 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kasza jaglana z jabłkiem 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2567,56 kcal; B: 88,05 g; T: 88,82 g; Kw. tł. nasy.: 31,39 g; W: 364,54 g; W tym cukry: 71,9 g; Bł.: 21,03 g; Sól: 4,92 g; WW: 34,23 Por; Ener. z B: 13,72 %; Ener. z W: 53,52 %; Ener. z T: 31,13 %; Ener. z Bł.: 1,64 %; K: 2947,18 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml (<u>SEL</u>), Makaron bezglutenowy 200 g, Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 150 ml, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Dynia z wody 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kasza jaglana z jabłkiem 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2256,48 kcal; B: 69,02 g; T: 78,98 g; Kw. tł. nasy.: 18,42 g; W: 325,04 g; W tym cukry: 49,03 g; Bł.: 21,86 g; Sól: 5,1 g; WW: 30,13 Por; Ener. z B: 12,23 %; Ener. z W: 53,74 %; Ener. z T: 31,5 %; Ener. z Bł.: 1,94 %; K: 2977,78 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona z olejem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2688,68 kcal; B: 125,72 g; T: 108,61 g; Kw. tł. nasy.: 37,01 g; W: 313,67 g; W tym cukry: 70,28 g; Bł.: 45,19 g; Sól: 8,99 g; WW: 26,96 Por; Ener. z B: 18,7 %; Ener. z W: 39,94 %; Ener. z T: 36,36 %; Ener. z Bł.: 3,36 %; K: 4182,71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2327.89 kcal; B: 107.53 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 312.91 g; W tym cukry: 91.27 g; Bł.: 20.39 g; Sól: 6.9 g; WW: 29.2 Por; Ener. z B: 18.48 %; Ener. z W: 50.26 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3424.86 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2650.99 kcal; B: 124.63 g; T: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; W: 355.91 g; W tym cukry: 103.55 g; Bł.: 21.14 g; Sól: 7.35 g; WW: 33.47 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 50.51 %; Ener. z T: 29.47 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3812.16 mg;

wtorek 2024-01-09 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia z wody 150 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* (bez oleju) 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2240.39 kcal; B: 112.8 g; T: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 342.9 g; W tym cukry: 95.99 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 7.72 g; WW: 32.17 Por; Ener. z B: 20.14 %; Ener. z W: 57.58 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3444.35 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2378.51 kcal; B: 108.2 g; T: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 325.09 g; W tym cukry: 91.49 g; Bł.: 20.12 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.43 Por; Ener. z B: 18.2 %; Ener. z W: 51.29 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3538.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 200 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z musem jabłowym b/c 300 ml (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2311.45 kcal; B: 90.78 g; T: 59.5 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; W: 364.32 g; W tym cukry: 69.21 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 7.27 g; WW: 33.59 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 58.39 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3211.13 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</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 wędliną i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2696.68 kcal; B: 117.93 g; T: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; W: 348.81 g; W tym cukry: 79.4 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 8.04 g; WW: 32.33 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 47.86 %; Ener. z T: 32.28 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4939.68 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</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 wędliną i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2487.48 kcal; B: 110.45 g; T: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 313.03 g; W tym cukry: 41.02 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.76 g; WW: 28.42 Por; Ener. z B: 17.76 %; Ener. z W: 45.67 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4580.24 mg;

wtorek 2024-01-09 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 kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2006.82 kcal; B: 118.35 g; T: 107.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; W: 146.97 g; W tym cukry: 17.18 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 4.15 g; WW: 13 Por; Ener. z B: 23.59 %; Ener. z W: 26.19 %; Ener. z T: 48.2 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3797.79 mg;

wtorek 2024-01-09 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% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2359.11 kcal; B: 128.17 g; T: 103.7 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; W: 233.31 g; W tym cukry: 58.54 g; Bł.: 18.75 g; Sól: 4.43 g; WW: 21.35 Por; Ener. z B: 21.73 %; Ener. z W: 36.38 %; Ener. z T: 39.56 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 4723.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2132.71 kcal; B: 102.13 g; T: 93.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; W: 227.13 g; W tym cukry: 29.4 g; Bł.: 17.86 g; Sól: 4.04 g; WW: 20.88 Por; Ener. z B: 19.16 %; Ener. z W: 39.25 %; Ener. z T: 39.44 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4237.77 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1559.96 kcal; B: 90.89 g; T: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; W: 186.79 g; W tym cukry: 25.49 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 7 g; WW: 15.57 Por; Ener. z B: 23.31 %; Ener. z W: 40.17 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 2811.52 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2769.7 kcal; B: 118.69 g; T: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 403.58 g; W tym cukry: 95.16 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 9.02 g; WW: 37.65 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 54.46 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3743.93 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2949.03 kcal; B: 139.67 g; T: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; W: 404.57 g; W tym cukry: 105.47 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 9.32 g; WW: 37.63 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 51.08 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4156.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2747.31 kcal; B: 130.11 g; T: 89.6 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; W: 364.81 g; W tym cukry: 99.15 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 8.9 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 49.5 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3632.13 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2952.5 kcal; B: 146.66 g; T: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.9 g; W: 375.28 g; W tym cukry: 57.6 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 7.97 g; WW: 33.37 Por; Ener. z B: 19.87 %; Ener. z W: 45.25 %; Ener. z T: 30.7 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4960.81 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2634.21 kcal; B: 119.68 g; T: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; W: 359.64 g; W tym cukry: 100.43 g; Bł.: 20.85 g; Sól: 5.83 g; WW: 33.79 Por; Ener. z B: 18.17 %; Ener. z W: 51.44 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4046.38 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa gotowana 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2787.93 kcal; B: 124.81 g; T: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; W: 404.11 g; W tym cukry: 98.87 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 7.61 g; WW: 37.23 Por; Ener. z B: 17.91 %; Ener. z W: 53.54 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4129.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), 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>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2229.84 kcal; B: 112.88 g; T: 77 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; W: 282.57 g; W tym cukry: 41.47 g; Bł.: 45.84 g; Sól: 8.94 g; WW: 23.69 Por; Ener. z B: 20.25 %; Ener. z W: 42.47 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 4353.46 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2951.77 kcal; B: 148.19 g; T: 114.06 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; W: 343.9 g; W tym cukry: 55.39 g; Bł.: 46.09 g; Sól: 11.06 g; WW: 29.91 Por; Ener. z B: 20.08 %; Ener. z W: 40.36 %; Ener. z T: 34.78 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4938.81 mg;

wtorek 2024-01-09 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g, Pasta warzywna* (bez oleju) 200 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z mussem jabłowym b/c 400 ml (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2234.68 kcal; B: 106.57 g; T: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; W: 348.21 g; W tym cukry: 44.46 g; Bł.: 32.04 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 19.07 %; Ener. z W: 56.59 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5360.06 mg;

wtorek 2024-01-09 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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), 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>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g,
II Śniadanie: 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>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2507.44 kcal; B: 122.51 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 329.19 g; W tym cukry: 40.85 g; Bł.: 55.34 g; Sól: 11.5 g; WW: 27.43 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 43.69 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4937.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), 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>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g,
II Śniadanie: 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>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2507.44 kcal; B: 122.51 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 329.19 g; W tym cukry: 40.85 g; Bł.: 55.34 g; Sól: 11.5 g; WW: 27.43 Por; Ener. z B: 19.54 %; Ener. z W: 43.69 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4937.3 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Solferino * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 90 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Kiwi 1 szt 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3013.9 kcal; B: 142.79 g; T: 103.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.83 g; W: 398.59 g; W tym cukry: 51.53 g; Bł.: 59.45 g; Sól: 10.66 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 18.95 %; Ener. z W: 45.01 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 5048.38 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Sos szpinakowy* 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 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, Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: 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. 30 g, Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 2253.79 kcal; B: 98.09 g; T: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 289.18 g; W tym cukry: 26.6 g; Bł.: 51.09 g; Sól: 9.07 g; WW: 23.76 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 42.26 %; Ener. z T: 33.37 %; Ener. z Bł.: 4.53 %; K: 3970.25 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 250 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos koperkowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Pasta warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 40 g, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt, Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2183.44 kcal; B: 47.11 g; T: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; W: 298.67 g; W tym cukry: 28.77 g; Bł.: 40.73 g; Sól: 8.93 g; WW: 25.69 Por; Ener. z B: 8.63 %; Ener. z W: 47.25 %; Ener. z T: 35.75 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 2870.99 mg;



Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Sos koperkowy * 150 ml (GLU PSZ, MLE), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Pasta warzywna* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml (GLU PSZ),	

Wartości odżywcze: E: 2253.59 kcal; B: 47.48 g; T: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 353.8 g; W tym cukry: 71.22 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.61 Por; Ener. z B: 8.43 %; Ener. z W: 56.43 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 2586.44 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron penne z warzywami* 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL), Sos koperkowy * 150 ml (GLU PSZ, MLE), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Pasta warzywna* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2391.82 kcal; B: 92.79 g; T: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; W: 323.55 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 6.44 g; WW: 30.09 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 50.37 %; Ener. z T: 32.68 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2792.83 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Wafle ryżowe 40 g ,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera) ATOPOWA 200 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g ,	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml , Mus z jabłek () z/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2095.1 kcal; B: 100.25 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 271.8 g; W tym cukry: 60.82 g; Bł.: 33.8 g; Sól: 3.35 g; WW: 23.59 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 45.44 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3556.86 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE), Masło extra 82% 5 g (MLE), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE), Dżem 25 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ),	Solferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 100 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pasta warzywna* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE),	

Wartości odżywcze: E: 1756.03 kcal; B: 90.64 g; T: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 238.69 g; W tym cukry: 80.42 g; Bł.: 16.64 g; Sól: 6.11 g; WW: 22.17 Por; Ener. z B: 20.65 %; Ener. z W: 50.58 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3315.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL. papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Soferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemiaki () 100 g, Pulpet drobiowy z indyka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dymia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryz 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>), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1970.19 kcal; B: 96.57 g; T: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; W: 256.91 g; W tym cukry: 80.66 g; Bł.: 17.72 g; Sól: 6.61 g; WW: 23.92 Por; Ener. z B: 19.12 %; Ener. z W: 48.56 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3157.17 mg;

wtorek 2024-01-09 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Soferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2644.92 kcal; B: 126.41 g; T: 105.8 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; W: 312.42 g; W tym cukry: 68.42 g; Bł.: 48.97 g; Sól: 10.02 g; WW: 26.32 Por; Ener. z B: 19.12 %; Ener. z W: 39.84 %; Ener. z T: 36 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 4775.81 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g,	Soferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2730.44 kcal; B: 122.39 g; T: 114.56 g; Kw. tł. nasy.: 46.04 g; W: 321.96 g; W tym cukry: 67.21 g; Bł.: 45.52 g; Sól: 9.25 g; WW: 27.62 Por; Ener. z B: 17.93 %; Ener. z W: 40.5 %; Ener. z T: 37.76 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4838.81 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Soferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos cygański 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2879.45 kcal; B: 137.33 g; T: 111.11 g; Kw. tł. nasy.: 43 g; W: 348.37 g; W tym cukry: 81.5 g; Bł.: 50.43 g; Sól: 9.65 g; WW: 29.8 Por; Ener. z B: 19.08 %; Ener. z W: 41.39 %; Ener. z T: 34.73 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 5223.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE), Ogórek świeży 150 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Solferino *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ), Szyńka wieprzowa duszona 90 g, Sos cygański 150 g (GLU PSZ, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 25 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3034.59 kcal; B: 143.04 g; T: 115.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; W: 370.05 g; W tym cukry: 83.26 g; Bł.: 54.9 g; Sól: 9.96 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 18.85 %; Ener. z W: 41.54 %; Ener. z T: 34.31 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 5421.54 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Solferino *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ), Mięso drobiowe duszone z udźca 180 g (GLU PSZ), Sos szpinakowy* 150 ml (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), 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% 16.67 g (MLE), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 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), Ser żółty 25 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3095.93 kcal; B: 163.59 g; T: 115.48 g; Kw. tł. nasy.: 44.15 g; W: 365.64 g; W tym cukry: 70.51 g; Bł.: 51.99 g; Sól: 11.43 g; WW: 31.32 Por; Ener. z B: 21.14 %; Ener. z W: 40.52 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5344.39 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Solferino *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Szyńka wieprzowa duszona 100 g, Sos cygański 150 g (GLU PSZ, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 996.47 kcal; B: 52.55 g; T: 32.64 g; Kw. tł. nasy.: 5.17 g; W: 130.07 g; W tym cukry: 12.7 g; Bł.: 14.04 g; Sól: 2.11 g; WW: 11.55 Por; Ener. z B: 21.09 %; Ener. z W: 46.58 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2498.79 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Kasza kukurydziana 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), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE), Dżem 50 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Solferino *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 250 g (GLU PSZ), Szyńka wieprzowa duszona 100 g, Sos cygański 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 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), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 150 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 3160.91 kcal; B: 134.29 g; T: 109.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; W: 428.85 g; W tym cukry: 113.98 g; Bł.: 36.34 g; Sól: 10.28 g; WW: 39.22 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 49.67 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4465.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 250 g (GLU PSZ), Sos szpinakowy* 150 ml (GLU PSZ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2547.43 kcal; B: 111.18 g; T: 78.7 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 357.37 g; W tym cukry: 88.01 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 5.62 g; WW: 33.41 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 52.6 %; Ener. z T: 27.8 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4014.36 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ), Sos szpinakowy* 150 ml (GLU PSZ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Rzodkiew biała 50 g, Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Pomidor 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2738 kcal; B: 127.66 g; T: 85.6 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 379 g; W tym cukry: 45.43 g; Bł.: 56.47 g; Sól: 12.16 g; WW: 32.31 Por; Ener. z B: 18.65 %; Ener. z W: 47.12 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 4834.41 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ), Sos szpinakowy* 150 ml (GLU PSZ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Pomidor 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1929.24 kcal; B: 100.5 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 269.26 g; W tym cukry: 29 g; Bł.: 40.09 g; Sól: 7.74 g; WW: 22.95 Por; Ener. z B: 20.84 %; Ener. z W: 47.52 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 3854.31 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Sos szpinakowy* 150 ml (GLU PSZ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE),	

Wartości odżywcze: E: 2488.81 kcal; B: 118.86 g; T: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.5 g; W: 329.84 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 21.12 g; Sól: 7.18 g; WW: 30.87 Por; Ener. z B: 19.1 %; Ener. z W: 49.62 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3816.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
kasza kukurydziana na młp 300 ml (<u>MLE</u>), 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>), Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt, Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy z szynki 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Mus z truskawek* 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
Podwieczorek: Drożdżówka z dżemem 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2975.72 kcal; B: 121.55 g; T: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; W: 445.54 g; W tym cukry: 86.05 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 9.22 g; WW: 41.84 Por; Ener. z B: 16.34 %; Ener. z W: 56.4 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3500.91 mg;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
kasza kukurydziana na młp 300 ml (<u>MLE</u>), 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>), Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy z szynki 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki oprószone () 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Mus z truskawek* b/c 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2752.63 kcal; B: 131.73 g; T: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.32 g; W: 373.7 g; W tym cukry: 68.41 g; Bł.: 29.35 g; Sól: 9.85 g; WW: 34.37 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 50.04 %; Ener. z T: 28.13 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3603.11 mg;

wtorek 2024-01-09 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: 1697.67 kcal; B: 45.04 g; T: 23.49 g; Kw. tł. nasy.: .79 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: 10.61 %; Ener. z W: 73.86 %; Ener. z T: 12.45 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3378.41 mg;

wtorek 2024-01-09 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>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g,		Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g,

Wartości odżywcze: E: 770.52 kcal; B: 33.54 g; T: 32.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 87.51 g; W tym cukry: 2.42 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.69 g; WW: 8.48 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 44.03 %; Ener. z T: 37.89 %; Ener. z Bł.: .7 %; K: 176.34 mg;

wtorek 2024-01-09 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;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09 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;

wtorek 2024-01-09 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;

wtorek 2024-01-09 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;

wtorek 2024-01-09 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;

wtorek 2024-01-09 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ II (nieswoiste zapalenie jelit)		
Risotto z mięs drobi i warzywami - dieta NZJ* 350 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (<u>RYB</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml , Kisiel z jabłek b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta b/brokula i kalafiora (bez mleka) 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1836.9 kcal; B: 85.13 g; T: 32.71 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; W: 314.59 g; W tym cukry: 38.38 g; Bł.: 27.97 g; Sól: 4.4 g; WW: 28.7 Por; Ener. z B: 18.54 %; Ener. z W: 62.42 %; Ener. z T: 16.03 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4061.09 mg;

wtorek 2024-01-09 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>), Szyńka wieprzowa duszona 40 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami - dieta (* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Ryz na sypko 100 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml ,	Podwieczorek: Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2118.36 kcal; B: 100.7 g; T: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; W: 322.34 g; W tym cukry: 46.53 g; Bł.: 25.38 g; Sól: 4.27 g; WW: 29.71 Por; Ener. z B: 19.02 %; Ener. z W: 56.07 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4785.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-09		
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 1 szt. 1 szt., Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera) (<u>PSZ</u>) * 400 ml (<u>GLU PSZ</u>), Ziemniaki (<u>PSZ</u>) 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 120 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem (<u>PSZ</u>) 150 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1 szt. 1 szt., Marchwianka (<u>PSZ</u>) 400 ml,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2286.61 kcal; B: 119.15 g; T: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; W: 357.54 g; W tym cukry: 98.54 g; Bł.: 37.32 g; Sól: 4.72 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 20.84 %; Ener. z W: 56.02 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 6383.24 mg;

wtorek 2024-01-09		
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 (<u>GLU PSZ</u>), Ziemniaki (<u>PSZ</u>) 200 g, Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ</u>), 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;

