

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy | | |
|---|---|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Mandarynka 2 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2433.62 kcal; B: 86.43 g; T: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; W: 362.28 g; W tym cukry: 66.97 g; Bł.: 41 g; Sól: 7.41 g; WW: 31.97 Por; Ener. z B: 336.84 %; Ener. z W: 1101.72 %; Ener. z T: 729.02 %; Ener. z Bł.: 97.91 %; K: 3413.19 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa | | |
|---|---|--|
| Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) *. 400 ml (<u>SEL</u>), Makaron bezglutenowy 250 g, Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Mandarynka 2 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2255.57 kcal; B: 54.58 g; T: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 352.52 g; W tym cukry: 113.31 g; Bł.: 21.58 g; Sól: 3.03 g; WW: 32.9 Por; Ener. z B: 304.25 %; Ener. z W: 1265.76 %; Ener. z T: 637.73 %; Ener. z Bł.: 74.43 %; K: 2187.89 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka | | |
|--|---|---|
| Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dżem 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, | Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) *. 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL</u>), Dynia z wody 100 g, Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 250 ml, | Podwieczorek: Mandarynka 2 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2303.53 kcal; B: 73.02 g; T: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 328.18 g; W tym cukry: 56.06 g; Bł.: 32.03 g; Sól: 4.74 g; WW: 29.47 Por; Ener. z B: 334.24 %; Ener. z W: 1018.44 %; Ener. z T: 732.22 %; Ener. z Bł.: 115.82 %; K: 4736.69 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa | | |
|---|--|---|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JE CZ</u>), | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 20 g, Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2540.74 kcal; B: 85.92 g; T: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; W: 376.55 g; W tym cukry: 117.2 g; Bł.: 55.71 g; Sól: 6.85 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 475.55 %; Ener. z W: 1305.69 %; Ener. z T: 830.33 %; Ener. z Bł.: 157.54 %; K: 4468.49 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JE CZ</u>), | Soiferino* (). 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2238.5 kcal; B: 78.08 g; T: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; W: 327.78 g; W tym cukry: 104.65 g; Bł.: 18.79 g; Sól: 5.66 g; WW: 30.79 Por; Ener. z B: 417.13 %; Ener. z W: 1082.85 %; Ener. z T: 636.47 %; Ener. z Bł.: 72.82 %; K: 2929.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|---|---|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna | | |
| Platki owsiane na mleku. 300 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 16.67 g (MLE.), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), | Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron 200 g (GLU PSZ.), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 16.67 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor b/skórki 50 g, Twarożek 50 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2694.89 kcal; B: 96.18 g; T: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 443.21 g; W tym cukry: 164.07 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 5.86 g; WW: 42.16 Por; Ener. z B: 483.58 %; Ener. z W: 1385.22 %; Ener. z T: 542.13 %; Ener. z Bł.: 64.23 %; K: 3960.12 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|---|--|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa | | |
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), | Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron drobny 200 g (GLU PSZ.), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (SEL.), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Pasta warzywna* 100 g (SEL.), | |

Wartości odżywcze: E: 2298.69 kcal; B: 92.32 g; T: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; W: 387.52 g; W tym cukry: 122.11 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 6.25 g; WW: 36.16 Por; Ener. z B: 326.83 %; Ener. z W: 1052.3 %; Ener. z T: 427.76 %; Ener. z Bł.: 49.1 %; K: 3767.26 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|--|--|---|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa | | |
| Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 16.67 g (MLE.), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron drobny 200 g (GLU PSZ.), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g (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.), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (SEL.), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Pasta warzywna* 50 g (SEL.), | |

Wartości odżywcze: E: 2354.39 kcal; B: 87.27 g; T: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; W: 354.51 g; W tym cukry: 119.51 g; Bł.: 22.65 g; Sól: 5.61 g; WW: 33.16 Por; Ener. z B: 314.44 %; Ener. z W: 992.5 %; Ener. z T: 550.46 %; Ener. z Bł.: 40.55 %; K: 3571.18 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|---|---|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna | | |
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Solferino (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml (SEL.), Ryż na sypko 250 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Biskopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.), | |

Wartości odżywcze: E: 2335.78 kcal; B: 80.25 g; T: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.9 g; W: 350.83 g; W tym cukry: 49.48 g; Bł.: 19.38 g; Sól: 5.52 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 300.73 %; Ener. z W: 1089.32 %; Ener. z T: 553.71 %; Ener. z Bł.: 46.12 %; K: 2859.34 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|---|---|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata | | |
| Platki owsiane na mleku. 300 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 16.67 g (MLE.), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (może zawierać: MLE, GOR.), | Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemiaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL.), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 16.67 g (MLE.), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 2506.58 kcal; B: 100.99 g; T: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; W: 338.4 g; W tym cukry: 75.28 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 6.42 g; WW: 31.36 Por; Ener. z B: 277.34 %; Ener. z W: 1011.37 %; Ener. z T: 535.19 %; Ener. z Bł.: 42.83 %; K: 5018.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa | | |
|--|---|--|
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>), | Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jablek*b/c 200 ml, Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), | Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Marchew gotowana 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: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2444.2 kcal; B: 100.89 g; T: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; W: 310.59 g; W tym cukry: 35.11 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 6.53 g; WW: 28.16 Por; Ener. z B: 307.03 %; Ener. z W: 829.03 %; Ener. z T: 603.92 %; Ener. z Bł.: 70.25 %; K: 4869.86 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 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>), Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW</u>), | Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g, | Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 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: 2103.49 kcal; B: 122.59 g; T: 115.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; W: 153.27 g; W tym cukry: 17.66 g; Bł.: 17.87 g; Sól: 3.68 g; WW: 13.44 Por; Ener. z B: 406.13 %; Ener. z W: 380.03 %; Ener. z T: 891.65 %; Ener. z Bł.: 37.1 %; K: 4109.48 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 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>), Płatki owsiane na mleku. 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), | Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g, | Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, 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: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2264.82 kcal; B: 113.62 g; T: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; W: 232.26 g; W tym cukry: 59.11 g; Bł.: 18.57 g; Sól: 4.18 g; WW: 21.37 Por; Ener. z B: 374.99 %; Ener. z W: 604.76 %; Ener. z T: 795.03 %; Ener. z Bł.: 33.18 %; K: 4744.64 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana | | |
|---|--|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>), | Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g, | Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2059.72 kcal; B: 87.78 g; T: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; W: 247.12 g; W tym cukry: 45.7 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 3.75 g; WW: 22.65 Por; Ener. z B: 264.75 %; Ener. z W: 629.1 %; Ener. z T: 657.06 %; Ener. z Bł.: 35.66 %; K: 4521.64 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), | Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mus z jablek () b/c 200 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jablek*b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml, | Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 1485.68 kcal; B: 62.71 g; T: 35.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; W: 234.04 g; W tym cukry: 29.12 g; Bł.: 30.4 g; Sól: 4.11 g; WW: 20.33 Por; Ener. z B: 360.8 %; Ener. z W: 805.95 %; Ener. z T: 378.89 %; Ener. z Bł.: 90.18 %; K: 2678.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna | | |
| Platki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 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>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2955.69 kcal; B: 111.04 g; T: 103.17 g; Kw. tł. nasy.: 44.93 g; W: 419.39 g; W tym cukry: 127.94 g; Bł.: 33.75 g; Sól: 8.3 g; WW: 38.53 Por; Ener. z B: 495.62 %; Ener. z W: 1253.08 %; Ener. z T: 980.99 %; Ener. z Bł.: 73.12 %; K: 3754.13 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|---|--|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna | | |
| Platki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek kiszony 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>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2923.54 kcal; B: 100.51 g; T: 89.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; W: 447.25 g; W tym cukry: 129.9 g; Bł.: 26 g; Sól: 9.17 g; WW: 42.02 Por; Ener. z B: 458.8 %; Ener. z W: 1295.99 %; Ener. z T: 823.78 %; Ener. z Bł.: 47.34 %; K: 3338.58 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|--|--|---|
| 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 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>), Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</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>), Serek a'la homogenizowany 150 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, | Podwieczorek: Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2806.09 kcal; B: 112.19 g; T: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; W: 417.79 g; W tym cukry: 97.17 g; Bł.: 17.44 g; Sól: 6.52 g; WW: 40.17 Por; Ener. z B: 454.5 %; Ener. z W: 1077.76 %; Ener. z T: 489.4 %; Ener. z Bł.: 57.78 %; K: 2586.56 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|---|--|---|
| Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys | | |
| Platki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek kiszony 50 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>), Mus z jabłek () b/c 200 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, |

Wartości odżywcze: E: 2937 kcal; B: 131.94 g; T: 104.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; W: 383.38 g; W tym cukry: 42.12 g; Bł.: 42.82 g; Sól: 10.25 g; WW: 34.14 Por; Ener. z B: 630.89 %; Ener. z W: 1134.31 %; Ener. z T: 972.01 %; Ener. z Bł.: 82.1 %; K: 3907.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna | | |
|---|--|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kukinia pieczona z olejem * 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>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2680.89 kcal; B: 97.2 g; T: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; W: 406.18 g; W tym cukry: 132.58 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 6.04 g; WW: 38.6 Por; Ener. z B: 432.9 %; Ener. z W: 1219.51 %; Ener. z T: 679.39 %; Ener. z Bł.: 37.77 %; K: 3445.83 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa | | |
|---|--|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek kiszony 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>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2793.94 kcal; B: 100.33 g; T: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; W: 446.55 g; W tym cukry: 129.5 g; Bł.: 25.98 g; Sól: 8.89 g; WW: 41.96 Por; Ener. z B: 457.68 %; Ener. z W: 1291.79 %; Ener. z T: 629.34 %; Ener. z Bł.: 47.28 %; K: 3335.58 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa | | |
|---|---|---|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 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>), Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 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>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2264.57 kcal; B: 102.33 g; T: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 316.46 g; W tym cukry: 50.14 g; Bł.: 60.74 g; Sól: 7.29 g; WW: 25.72 Por; Ener. z B: 449.47 %; Ener. z W: 981.99 %; Ener. z T: 562.35 %; Ener. z Bł.: 198.13 %; K: 5486.04 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa | | |
|--|---|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 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>), Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 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>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: E: 3070.17 kcal; B: 135.08 g; T: 113.2 g; Kw. tł. nasy.: 51.17 g; W: 403.57 g; W tym cukry: 62.34 g; Bł.: 66.79 g; Sól: 10.13 g; WW: 33.87 Por; Ener. z B: 591.82 %; Ener. z W: 1185.61 %; Ener. z T: 839.28 %; Ener. z Bł.: 216.18 %; K: 6194.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa | | |
|---|---|--|
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>), | Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet drobiowy 180 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*b/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek a'la homogenizowany 150 g (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml, | Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pasta warzywna* (bez oleju) 100 g (<u>SEL.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2243.73 kcal; B: 118.1 g; T: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; W: 339.98 g; W tym cukry: 41.96 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.26 Por; Ener. z B: 449.45 %; Ener. z W: 762.11 %; Ener. z T: 386.25 %; Ener. z Bł.: 70.51 %; K: 5490.69 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych | | |
|---|--|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>), Ogórek świeży 100 g, | Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*b/c 200 ml, Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), 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>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: E: 2473.91 kcal; B: 101.9 g; T: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.53 g; W: 332.59 g; W tym cukry: 45.92 g; Bł.: 56.82 g; Sól: 7.52 g; WW: 27.66 Por; Ener. z B: 559.91 %; Ener. z W: 1196.13 %; Ener. z T: 728.17 %; Ener. z Bł.: 221.3 %; K: 4831.18 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących | | |
|---|--|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>), Ogórek świeży 100 g, | Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*b/c 200 ml, Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), 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>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: E: 2567.96 kcal; B: 108.5 g; T: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 47.48 g; W: 333.42 g; W tym cukry: 45.92 g; Bł.: 56.82 g; Sól: 8.04 g; WW: 27.74 Por; Ener. z B: 571.6 %; Ener. z W: 1197.59 %; Ener. z T: 757.78 %; Ener. z Bł.: 221.3 %; K: 4831.18 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci | | |
|--|---|---|
| Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, | Solferino* () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mus z jabłek () b/c 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*b/c 200 ml, | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 150 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Jablko 1 szt 1 szt, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE. SEL.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: E: 2861.93 kcal; B: 115.98 g; T: 104.2 g; Kw. tł. nasy.: 53.4 g; W: 390.16 g; W tym cukry: 51.53 g; Bł.: 58.38 g; Sól: 9.57 g; WW: 33.33 Por; Ener. z B: 510.52 %; Ener. z W: 1243.66 %; Ener. z T: 769.43 %; Ener. z Bł.: 176.94 %; K: 4277.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|---|---|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna | | |
| Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), | Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron penoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 0 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ogórek świeży 100 g , | |

Wartości odżywcze: E: 2197.01 kcal; B: 82.51 g; T: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.1 g; W: 297.36 g; W tym cukry: 26.36 g; Bł.: 46.1 g; Sól: 7.23 g; WW: 25.01 Por; Ener. z B: 407.88 %; Ener. z W: 936.41 %; Ener. z T: 725.04 %; Ener. z Bł.: 159.74 %; K: 3847.46 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|--|--|---|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa | | |
| Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , | Solferino *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mus z jabłek () b/c 250 g , Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</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>), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml , Podplomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), | Podwieczorek: Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt , Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2251.56 kcal; B: 46.98 g; T: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 351.05 g; W tym cukry: 23.28 g; Bł.: 42.62 g; Sól: 6.35 g; WW: 30.82 Por; Ener. z B: 209.03 %; Ener. z W: 965.28 %; Ener. z T: 522.59 %; Ener. z Bł.: 88.58 %; K: 2434.51 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa | | |
| Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | Solferino *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemiaki () 250 g , Pulpet drobiowy (bez soli) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy* (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek a/la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Miód (25g) 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| | Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2322.94 kcal; B: 46.36 g; T: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; W: 386.25 g; W tym cukry: 85 g; Bł.: 41.89 g; Sól: 6.64 g; WW: 34.45 Por; Ener. z B: 186.75 %; Ener. z W: 1081.67 %; Ener. z T: 445.88 %; Ener. z Bł.: 60.93 %; K: 5290.02 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | |
|---|--|--|
| 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | Solferino *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mus z jabłek prażonych 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , | Podwieczorek: Mandarynka 2 szt , | |

Wartości odżywcze: E: 2295.74 kcal; B: 79.41 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 367.01 g; W tym cukry: 124.04 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 6.99 g; WW: 33.77 Por; Ener. z B: 252.98 %; Ener. z W: 1195.64 %; Ener. z T: 469.83 %; Ener. z Bł.: 60.64 %; K: 3067.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa | | |
|--|---|--|
| Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml (<u>GLU JECZ</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g, Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml, Brokuł gotowany* 150 g, Woda źródłana 250 ml, | Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* - dieta Atopowa 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g, | |

Wartości odżywcze: E: 2118.71 kcal; B: 110.25 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; W: 298.23 g; W tym cukry: 43.15 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 3.69 g; WW: 26.98 Por; Ener. z B: 483.21 %; Ener. z W: 1096.02 %; Ener. z T: 356.02 %; Ener. z Bł.: 100.56 %; K: 5862.92 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki | | |
|--|--|---|
| Płatki owsiane na mleku. 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Solferino *() 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 50 g (<u>MLE</u>), 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>), Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml, | Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 1615.57 kcal; B: 58.82 g; T: 31.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; W: 285.88 g; W tym cukry: 106.11 g; Bł.: 12.79 g; Sól: 4.08 g; WW: 27.28 Por; Ener. z B: 287.91 %; Ener. z W: 952.84 %; Ener. z T: 247.09 %; Ener. z Bł.: 45.35 %; K: 1810.05 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki | | |
|--|--|---|
| Płatki owsiane na mleku. 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Solferino *() 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 50 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 150 ml, | Podwieczorek: Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 1857.41 kcal; B: 66.7 g; T: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; W: 301.87 g; W tym cukry: 100.27 g; Bł.: 14.2 g; Sól: 3.97 g; WW: 28.77 Por; Ener. z B: 185.15 %; Ener. z W: 985.53 %; Ener. z T: 274.81 %; Ener. z Bł.: 27.31 %; K: 1895.78 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr | | |
|--|---|---|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 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>), Mus z jabłek () b/c 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sałata zielona 20 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 50 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Mandarynka 2 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2264.9 kcal; B: 81.71 g; T: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 361.94 g; W tym cukry: 86.16 g; Bł.: 56.73 g; Sól: 6.69 g; WW: 30.46 Por; Ener. z B: 474.71 %; Ener. z W: 1418.91 %; Ener. z T: 586.65 %; Ener. z Bł.: 182.93 %; K: 4634.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 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>), Mus z jabłek () b/c 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 100 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/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 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Mandarynka 2 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2659.13 kcal; B: 92.19 g; T: 91.17 g; Kw. tł. nasy.: 45.15 g; W: 393.58 g; W tym cukry: 87.2 g; Bł.: 61.77 g; Sól: 7.9 g; WW: 33.14 Por; Ener. z B: 513.33 %; Ener. z W: 1592.81 %; Ener. z T: 698.2 %; Ener. z Bł.: 198.12 %; K: 4804.85 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr | | |
|--|--|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 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>), Mus z jabłek () b/c 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 100 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Mandarynka 2 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2762.93 kcal; B: 100.5 g; T: 97.31 g; Kw. tł. nasy.: 48.33 g; W: 395.9 g; W tym cukry: 98.76 g; Bł.: 58.8 g; Sól: 7.49 g; WW: 33.67 Por; Ener. z B: 574.99 %; Ener. z W: 1645.55 %; Ener. z T: 783.51 %; Ener. z Bł.: 192.88 %; K: 5103.65 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji | | |
|--|--|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 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 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mus z jabłek () b/c 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 100 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 200 g (<u>MLE, SEL.</u>), Mandarynka 2 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 2867.83 kcal; B: 104.15 g; T: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.79 g; W: 415.13 g; W tym cukry: 101.79 g; Bł.: 63.18 g; Sól: 7.7 g; WW: 35.17 Por; Ener. z B: 585.32 %; Ener. z W: 1678.57 %; Ener. z T: 796.73 %; Ener. z Bł.: 203.37 %; K: 5370.85 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa) | | |
|---|--|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 150 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 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mus z jabłek () b/c 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Serek a'la homogenizowany 150 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 200 g (<u>MLE, SEL.</u>), Mandarynka 2 szt; | |

Wartości odżywcze: E: 2992.94 kcal; B: 133.07 g; T: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 51.51 g; W: 421.58 g; W tym cukry: 106.96 g; Bł.: 63.18 g; Sól: 8.19 g; WW: 35.85 Por; Ener. z B: 712.49 %; Ener. z W: 1604.85 %; Ener. z T: 847.66 %; Ener. z Bł.: 194.47 %; K: 5545.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 | | Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne | |
|-------------------------|--|--|--|
| | | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g (<u>SOJ</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE SEL</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 1023.32 kcal; B: 24.87 g; T: 29.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; W: 159.57 g; W tym cukry: 11.74 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 3.97 g; WW: 13.52 Por; Ener. z B: 50.66 %; Ener. z W: 242.35 %; Ener. z T: 141.51 %; Ener. z Bł.: 34.12 %; K: 3672.07 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego | |
|---|--|--|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE GLU OW</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>), | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ GOR</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | |
| | Podwieczorek: Mandarynka 2 szt, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml, Chrupki kukurydziane 30 g, | | |

Wartości odżywcze: E: 3083.06 kcal; B: 118.21 g; T: 98.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; W: 457.15 g; W tym cukry: 135 g; Bł.: 38.42 g; Sól: 9.31 g; WW: 41.7 Por; Ener. z B: 561.87 %; Ener. z W: 1494.34 %; Ener. z T: 873.59 %; Ener. z Bł.: 91.81 %; K: 3599.33 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego | |
|--|--|---|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 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>), Mus z jabłek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | |
| | Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | | |

Wartości odżywcze: E: 2328.5 kcal; B: 82.51 g; T: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; W: 378.19 g; W tym cukry: 156.1 g; Bł.: 20.57 g; Sól: 4.66 g; WW: 35.74 Por; Ener. z B: 428.46 %; Ener. z W: 1187.58 %; Ener. z T: 563.5 %; Ener. z Bł.: 58.67 %; K: 3866.07 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 | | Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego | |
|---|--|---|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE GLU OW</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 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>), Mus z jabłek () b/c 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, | |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi b/c() 150 g (<u>MLE SEL</u>), | | |

Wartości odżywcze: E: 2348.29 kcal; B: 96.13 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; W: 354.09 g; W tym cukry: 60.52 g; Bł.: 59.19 g; Sól: 6.69 g; WW: 29.64 Por; Ener. z B: 479.54 %; Ener. z W: 1125.91 %; Ener. z T: 596.83 %; Ener. z Bł.: 186.42 %; K: 5114.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia | | |
|---|---|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, | Solferino (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c (i) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Papryka świeża 100 g, | Podwieczorek: Surówka z selera i marchwi b/c(i) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 1803.75 kcal; B: 80.96 g; T: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 296.87 g; W tym cukry: 36.66 g; Bł.: 53.03 g; Sól: 6.83 g; WW: 24.56 Por; Ener. z B: 376.26 %; Ener. z W: 897.11 %; Ener. z T: 374.27 %; Ener. z Bł.: 144.41 %; K: 5641.48 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police | | |
|---|---|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Salata zielona 20 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>), Mus z jablek prażonych 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml, | Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2358.91 kcal; B: 86.39 g; T: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; W: 360.49 g; W tym cukry: 116.97 g; Bł.: 20.86 g; Sól: 5.44 g; WW: 33.88 Por; Ener. z B: 441.49 %; Ener. z W: 1089.18 %; Ener. z T: 683.85 %; Ener. z Bł.: 64.97 %; K: 3393.96 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna | | |
|--|---|--|
| Ryż na mleku 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>), Ser żółty Gouda plastry 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Kalafiorowa z ziemniakami (*) OTS 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy OTS 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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>), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Biskopki b/m 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>), Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 3277.03 kcal; B: 117.21 g; T: 107.41 g; Kw. tł. nasy.: 53.21 g; W: 469.25 g; W tym cukry: 71.11 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 9.62 g; WW: 44.34 Por; Ener. z B: 253.96 %; Ener. z W: 1370.42 %; Ener. z T: 681.48 %; Ener. z Bł.: 44.32 %; K: 2563.42 mg;

| poniedziałek 2024-01-29 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna | | |
|--|--|--|
| Ryż na mleku 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>), Ser żółty Gouda plastry 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), | Kalafiorowa z ziemniakami (*) OTS 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL.</u>), Sos pomidorowy OTS 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *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-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 3000.53 kcal; B: 122.68 g; T: 111.72 g; Kw. tł. nasy.: 57.22 g; W: 387.5 g; W tym cukry: 46.48 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 10.61 g; WW: 35.8 Por; Ener. z B: 275.48 %; Ener. z W: 852.91 %; Ener. z T: 743.61 %; Ener. z Bł.: 64.23 %; K: 3048.75 mg;