

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USK nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotle schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 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>), Szynea tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Salata jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2467.31 kcal; B: 86.98 g; T: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; W: 332.59 g; W tym cukry: 63.95 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 8.25 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 14.1 %; Ener. z W: 48.27 %; Ener. z T: 34.15 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4064.93 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), 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>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotle schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynea tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Salata jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt, Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2928.11 kcal; B: 99.71 g; T: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; W: 410.43 g; W tym cukry: 78.73 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 8.7 g; WW: 38.02 Por; Ener. z B: 13.62 %; Ener. z W: 51.95 %; Ener. z T: 31.34 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4179.28 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 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>), Salata jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2686.39 kcal; B: 79.33 g; T: 99.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; W: 382.97 g; W tym cukry: 74.67 g; Bł.: 36.79 g; Sól: 7.26 g; WW: 34.53 Por; Ener. z B: 11.81 %; Ener. z W: 51.55 %; Ener. z T: 33.26 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4312.73 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotle schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pierś delikatna z kumiej półki produkt drobiowy w połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Papryka świeża 50 g,	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2201.25 kcal; B: 78.98 g; T: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; W: 323.04 g; W tym cukry: 50.45 g; Bł.: 32.6 g; Sól: 9.01 g; WW: 28.97 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 52.78 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3499.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04		
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>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 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 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, Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>),	Podwieczorek: Jablko 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2243.28 kcal; B: 85.19 g; T: 75.1 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 319.27 g; W tym cukry: 47.94 g; Bł.: 31.25 g; Sól: 8.28 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 51.36 %; Ener. z T: 30.13 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3704.71 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia z wody 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Salata jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2388.27 kcal; B: 76.09 g; T: 72.3 g; Kw. tł. nasy.: 25.6 g; W: 362.14 g; W tym cukry: 46.11 g; Bł.: 19.82 g; Sól: 4.2 g; WW: 34.32 Por; Ener. z B: 12.74 %; Ener. z W: 57.33 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4055.89 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona z olejem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos własny (bez glutenu) 100 ml, Dynia z wody 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Papryka świeża 50 g,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 40 g, Miód (25g) 2 szt, Margaryna porcjowa 15g 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2291.87 kcal; B: 69.33 g; T: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 325.89 g; W tym cukry: 36.81 g; Bł.: 15.53 g; Sól: 4.74 g; WW: 30.99 Por; Ener. z B: 12.1 %; Ener. z W: 54.17 %; Ener. z T: 31.48 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 3247.09 mg;

niedziela 2024-02-04		
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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g, Ogórek świeży 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Salata jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 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>), Pomidor 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2519.16 kcal; B: 93.33 g; T: 100.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; W: 327.91 g; W tym cukry: 66.63 g; Bł.: 41.44 g; Sól: 7.55 g; WW: 28.68 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 45.49 %; Ener. z T: 35.79 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5162.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 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,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2272.69 kcal; B: 94.89 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 342.67 g; W tym cukry: 66.16 g; Bł.: 23.51 g; Sól: 5.49 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 16.7 %; Ener. z W: 56.17 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4202.06 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Dżem 25 g 2 szt, Kawa z mlekiem instant. 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 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,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2832.05 kcal; B: 112.86 g; T: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; W: 459.28 g; W tym cukry: 132.17 g; Bł.: 29.22 g; Sól: 5.86 g; WW: 43.22 Por; Ener. z B: 15.94 %; Ener. z W: 60.74 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 5694.15 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
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>), Dżem 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2290.75 kcal; B: 101.52 g; T: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; W: 387.66 g; W tym cukry: 93.52 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.6 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4812.46 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2260.64 kcal; B: 95.51 g; T: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 348.07 g; W tym cukry: 70.76 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 5.59 g; WW: 31.92 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 56.4 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4632.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 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,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pierś delikatna z kunej pórki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml,	Podwieczorek: Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2233.41 kcal; B: 82.86 g; T: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; W: 361.61 g; W tym cukry: 94.03 g; Bł.: 24.92 g; Sól: 6.96 g; WW: 33.61 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 60.3 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3671.64 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 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, Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL.</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2433.74 kcal; B: 102.07 g; T: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 341.62 g; W tym cukry: 65.63 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 6.13 g; WW: 31.75 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 52.07 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4489.02 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL.</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 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, Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL.</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2346.38 kcal; B: 98.79 g; T: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 313.8 g; W tym cukry: 31.5 g; Bł.: 28.23 g; Sól: 5.94 g; WW: 28.61 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 48.68 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4293.77 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL.</u>),	Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Olej rzepakowy 10 g, Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>),	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: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1907.39 kcal; B: 94.41 g; T: 97.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; W: 168.05 g; W tym cukry: 17.41 g; Bł.: 14.55 g; Sól: 4.11 g; WW: 15.23 Por; Ener. z B: 19.8 %; Ener. z W: 32.19 %; Ener. z T: 46.12 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2880.38 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Mleko w proszku 50 g (<u>MLE.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Dynia z wody 100 g, Olej rzepakowy 10 g, Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL.</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2118.11 kcal; B: 115.59 g; T: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; W: 210.65 g; W tym cukry: 55.91 g; Bł.: 11.78 g; Sól: 4.29 g; WW: 19.79 Por; Ener. z B: 21.83 %; Ener. z W: 37.56 %; Ener. z T: 39.38 %; Ener. z Bł.: 1.11 %; K: 4002.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bulka 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>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>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, 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: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2079.84 kcal; B: 96.85 g; T: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 221.15 g; W tym cukry: 33.85 g; Bł.: 17.21 g; Sól: 4.11 g; WW: 20.32 Por; Ener. z B: 18.63 %; Ener. z W: 39.22 %; Ener. z T: 40.61 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3900.21 mg;

niedziela 2024-02-04 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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, 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, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>),	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 1411.62 kcal; B: 83.01 g; T: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; W: 191.59 g; W tym cukry: 25.41 g; Bł.: 24.23 g; Sól: 4.44 g; WW: 16.78 Por; Ener. z B: 23.52 %; Ener. z W: 47.42 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3727.85 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 150 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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2705.82 kcal; B: 137.97 g; T: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 400.48 g; W tym cukry: 77 g; Bł.: 35.57 g; Sól: 7.35 g; WW: 36.59 Por; Ener. z B: 20.4 %; Ener. z W: 53.94 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 5515.85 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Selerz pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kottlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2926.15 kcal; B: 123.2 g; T: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; W: 412.73 g; W tym cukry: 84.36 g; Bł.: 34.32 g; Sól: 8.39 g; WW: 37.88 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 51.73 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4776.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata 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>),	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g,	

Wartości odżywcze: E: 2721.23 kcal; B: 105.3 g; T: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; W: 375.26 g; W tym cukry: 72.59 g; Bł.: 28.1 g; Sól: 8.39 g; WW: 34.7 Por; Ener. z B: 15.48 %; Ener. z W: 51.03 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4532.96 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 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>),	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 150 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa -dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2670.63 kcal; B: 156.72 g; T: 78.9 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; W: 345.04 g; W tym cukry: 45.99 g; Bł.: 36.76 g; Sól: 8.38 g; WW: 30.99 Por; Ener. z B: 23.47 %; Ener. z W: 46.17 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 5482.18 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem () 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 90 g, Sos szpinakowy* 100 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,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2415.73 kcal; B: 119.54 g; T: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; W: 345.51 g; W tym cukry: 83.85 g; Bł.: 28.6 g; Sól: 6.3 g; WW: 31.74 Por; Ener. z B: 19.79 %; Ener. z W: 52.47 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 5056.54 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem () 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos szpinakowy* 100 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2640.73 kcal; B: 142.57 g; T: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; W: 375.76 g; W tym cukry: 81.99 g; Bł.: 35.29 g; Sól: 8.36 g; WW: 34.08 Por; Ener. z B: 21.6 %; Ener. z W: 51.57 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 5417.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04		
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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>), Sałatka zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g ,	

Wartości odżywcze: E: 1964.13 kcal; B: 95.6 g; T: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 274.28 g; W tym cukry: 39.06 g; Bł: 42.34 g; Sól: 7.19 g; WW: 23.29 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 47.23 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł: 4.31 %; K: 4748.29 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałatka zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 160 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 *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa () * 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2971.05 kcal; B: 157.13 g; T: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 371.67 g; W tym cukry: 46.91 g; Bł: 44.92 g; Sól: 9.32 g; WW: 32.9 Por; Ener. z B: 21.16 %; Ener. z W: 43.99 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł: 3.02 %; K: 5722.41 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta () * 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona bez oleju 100 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2218.26 kcal; B: 103.45 g; T: 50.8 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 349.02 g; W tym cukry: 41.8 g; Bł: 32.43 g; Sól: 7.3 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 18.65 %; Ener. z W: 57.09 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł: 2.92 %; K: 4994.87 mg;

niedziela 2024-02-04		
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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Pomidor 150 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 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 *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Rzodkiew biała 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% 10 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser wędzony 70 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>),

Wartości odżywcze: E: 2437.3 kcal; B: 114.33 g; T: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.3 g; W: 314.58 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł: 53.53 g; Sól: 7.71 g; WW: 26.18 Por; Ener. z B: 18.76 %; Ener. z W: 42.84 %; Ener. z T: 31.23 %; Ener. z Bł: 4.39 %; K: 5753.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04		
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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Pomidor 100 g,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 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 *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 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% 10 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser wędzony 70 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2393.53 kcal; B: 113.5 g; T: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 301.03 g; W tym cukry: 45.69 g; Bł.: 46.45 g; Sól: 7.42 g; WW: 25.58 Por; Ener. z B: 18.97 %; Ener. z W: 42.54 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 5442.06 mg;

niedziela 2024-02-04		
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>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 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 *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa () * 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), 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>), Mandarynka 1 szt, Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt, Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>), Jogurt owoce leśne 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 wędzony 30 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2935.75 kcal; B: 130.84 g; T: 98.5 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; W: 393.5 g; W tym cukry: 78.41 g; Bł.: 46.55 g; Sól: 9.32 g; WW: 34.87 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 47.27 %; Ener. z T: 30.2 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5309.77 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Dynia z wody 100 g,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), 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, Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2220.34 kcal; B: 79.48 g; T: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W: 321.34 g; W tym cukry: 35.93 g; Bł.: 53.5 g; Sól: 9.19 g; WW: 26.85 Por; Ener. z B: 14.32 %; Ener. z W: 48.25 %; Ener. z T: 32.48 %; Ener. z Bł.: 4.82 %; K: 5222.38 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Baton szynkowy z kurczą 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 100 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 niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa -dieta () * 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Cukinia pieczona z olejem* 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2204.39 kcal; B: 47.14 g; T: 81.4 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; W: 317.11 g; W tym cukry: 26.15 g; Bł.: 44.76 g; Sól: 7.75 g; WW: 27.23 Por; Ener. z B: 8.55 %; Ener. z W: 49.42 %; Ener. z T: 33.24 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3981.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z tłuszczem 250 g , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia z wody 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>),
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt , Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2217.14 kcal; B: 48.36 g; T: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 354.2 g; W tym cukry: 58.31 g; Bł.: 43.32 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.05 Por; Ener. z B: 8.72 %; Ener. z W: 56.09 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 4335.38 mg;

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczaniowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kotlety ziemniaczane 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ</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 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2510.07 kcal; B: 73.27 g; T: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 413.98 g; W tym cukry: 104.71 g; Bł.: 39.21 g; Sól: 5.31 g; WW: 37.57 Por; Ener. z B: 11.68 %; Ener. z W: 59.72 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4734.04 mg;

niedziela 2024-02-04		
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 JĘCZ</u>), Ziemniaki 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g , Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml , Brokuł gotowany* 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* - dieta Atopowa 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml , Mus z jabłek 150 g ,	

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

niedziela 2024-02-04		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>), Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki 100 g , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sos szpinakowy* 50 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 ,	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 1619.27 kcal; B: 79.99 g; T: 34.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; W: 251.81 g; W tym cukry: 80.44 g; Bł.: 19.15 g; Sól: 3.85 g; WW: 23.33 Por; Ener. z B: 19.76 %; Ener. z W: 57.47 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3469.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL pakowata niemowlaki		
Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kawa z mlekiem instant. 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos szpinakowy* 50 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 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 drob wp 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 owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1780.12 kcal; B: 81.62 g; T: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; W: 243.44 g; W tym cukry: 62.19 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 4.89 g; WW: 22.46 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 50.33 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3062.8 mg;

niedziela 2024-02-04 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml, 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 razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>), Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2446 kcal; B: 110.47 g; T: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; W: 342.86 g; W tym cukry: 82.6 g; Bł.: 47.74 g; Sól: 7.11 g; WW: 29.61 Por; Ener. z B: 18.07 %; Ener. z W: 48.26 %; Ener. z T: 29.34 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 5948.42 mg;

niedziela 2024-02-04 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 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 razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>), Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2704.6 kcal; B: 138.28 g; T: 95.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.84 g; W: 345.01 g; W tym cukry: 82.68 g; Bł.: 47.83 g; Sól: 7.6 g; WW: 29.82 Por; Ener. z B: 20.45 %; Ener. z W: 43.95 %; Ener. z T: 31.7 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 6396.43 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 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 razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>), Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2852.74 kcal; B: 128.34 g; T: 100.4 g; Kw. tł. nasy.: 46.54 g; W: 380.27 g; W tym cukry: 94.96 g; Bł.: 48.58 g; Sól: 8.02 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 18 %; Ener. z W: 46.51 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 6343.73 mg;



Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 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 razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa ()* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Wafle ryżowe 50 g, Musli z owocami 30 g (<u>GLU PSZ, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>), Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 3041.74 kcal; B: 132.44 g; T: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 46.79 g; W: 420.02 g; W tym cukry: 95.66 g; Bł.: 50.23 g; Sól: 8.04 g; WW: 37.09 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 48.63 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 6343.73 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 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 razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa ()* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>), Mandarynka 1 szt	Podwieczorek: Ryż z truskawkami 300 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3025.5 kcal; B: 165.19 g; T: 102.8 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; W: 378.44 g; W tym cukry: 99.86 g; Bł.: 42.9 g; Sól: 9.03 g; WW: 33.69 Por; Ener. z B: 21.84 %; Ener. z W: 44.36 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 6092.82 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 951.5 kcal; B: 40.6 g; T: 30.68 g; Kw. tł. nasy.: 4 g; W: 132.13 g; W tym cukry: 16.12 g; Bł.: 16.3 g; Sól: 1.83 g; WW: 11.51 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 48.7 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 2987.49 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>), Sałatka zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Sałatka jarzynowa- dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3071.78 kcal; B: 113.02 g; T: 104.07 g; Kw. tł. nasy.: 48.13 g; W: 435.58 g; W tym cukry: 83.28 g; Bł.: 37.56 g; Sól: 9.53 g; WW: 39.82 Por; Ener. z B: 14.72 %; Ener. z W: 51.83 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4684.08 mg;

Jadłospis dla oddziałów

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 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,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Salatką jarzynowa -dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2256.72 kcal; B: 103.77 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 338.18 g; W tym cukry: 82.83 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 5.52 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 55.37 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4908.73 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 80 g, 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2293.26 kcal; B: 105.44 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 354.54 g; W tym cukry: 50.59 g; Bł.: 53.97 g; Sól: 7.37 g; WW: 30.25 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 52.43 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 5354.66 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1733.62 kcal; B: 100.06 g; T: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.9 g; W: 255.26 g; W tym cukry: 23.22 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 6.88 g; WW: 21.96 Por; Ener. z B: 23.09 %; Ener. z W: 50.35 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4651.75 mg;

niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Dynia z wody 150 g, Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>),	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Salatką jarzynowa -dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2342.13 kcal; B: 100.23 g; T: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 363.51 g; W tym cukry: 78.2 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 5.64 g; WW: 34.05 Por; Ener. z B: 17.12 %; Ener. z W: 58.02 %; Ener. z T: 22.1 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4559.94 mg;