

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USK nr 1 PUW Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-02-13 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlec drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
Podwieczerek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2476.33 kcal; B: 85.04 g; T: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; W: 327.07 g; W tym cukry: 48.88 g; Bł.: 30.1 g; Sól: 9.24 g; WW: 29.77 Por; Ener. z B: 13.74 %; Ener. z W: 47.97 %; Ener. z T: 35.59 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3985.25 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlec drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 250 g, Mandarynka 1 szt,	Podwieczerek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2955.27 kcal; B: 109.88 g; T: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.9 g; W: 406.16 g; W tym cukry: 92.54 g; Bł.: 25.6 g; Sól: 8.88 g; WW: 38.1 Por; Ener. z B: 14.87 %; Ener. z W: 51.51 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4335.27 mg;

wtorek 2024-02-13 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 topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka konserwowa 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Frittata z jajkiem 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1 szt,	Podwieczerek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2329.91 kcal; B: 77.59 g; T: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 300.8 g; W tym cukry: 66.58 g; Bł.: 30.62 g; Sól: 8.74 g; WW: 26.98 Por; Ener. z B: 13.32 %; Ener. z W: 46.38 %; Ener. z T: 37.89 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3707.47 mg;

wtorek 2024-02-13 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, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlec drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczerek: Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2308.88 kcal; B: 78.57 g; T: 79.1 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 335.01 g; W tym cukry: 42.74 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 9.11 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 13.61 %; Ener. z W: 52.69 %; Ener. z T: 30.83 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3841.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana 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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2308.88 kcal; B: 78.57 g; T: 79.1 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 335.01 g; W tym cukry: 42.74 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 9.11 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 13.61 %; Ener. z W: 52.69 %; Ener. z T: 30.83 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3841.87 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 300 g, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2415.53 kcal; B: 73.55 g; T: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 343.05 g; W tym cukry: 68.05 g; Bł.: 17.63 g; Sól: 5.44 g; WW: 32.54 Por; Ener. z B: 12.18 %; Ener. z W: 53.89 %; Ener. z T: 31.92 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3947.68 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 300 g,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2254.32 kcal; B: 67.26 g; T: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 307.93 g; W tym cukry: 43.76 g; Bł.: 18.26 g; Sól: 5.67 g; WW: 28.9 Por; Ener. z B: 11.93 %; Ener. z W: 51.4 %; Ener. z T: 34.63 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3702.39 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoreszkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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: Mandarynka 1 szt, Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2504.18 kcal; B: 88.19 g; T: 102.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; W: 330.01 g; W tym cukry: 65.33 g; Bł.: 49.58 g; Sól: 9.21 g; WW: 28.17 Por; Ener. z B: 14.09 %; Ener. z W: 44.79 %; Ener. z T: 36.98 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 5704.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ziemniaki (i) 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt,		

Wartości odżywcze: E: 2304.66 kcal; B: 90.17 g; T: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 326.68 g; W tym cukry: 75.95 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 6.02 g; WW: 30.21 Por; Ener. z B: 15.65 %; Ener. z W: 52.27 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4979.23 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 250 g, Biszkopki b/m 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>),		
Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt,		

Wartości odżywcze: E: 2685.57 kcal; B: 106.1 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; W: 416.63 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 6.29 g; WW: 39.24 Por; Ener. z B: 15.8 %; Ener. z W: 58.19 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4757.74 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>), Dymia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 250 g,		
Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2263.87 kcal; B: 108.73 g; T: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; W: 356.6 g; W tym cukry: 57.26 g; Bł.: 26.4 g; Sól: 7.31 g; WW: 33 Por; Ener. z B: 19.21 %; Ener. z W: 58.34 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4691.98 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Baton szynkowy z kurczątką 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2245.9 kcal; B: 95.48 g; T: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 296.65 g; W tym cukry: 68.48 g; Bł.: 20.1 g; Sól: 7.72 g; WW: 27.81 Por; Ener. z B: 17.01 %; Ener. z W: 49.25 %; Ener. z T: 32.34 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3677.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>),	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z kurczaka 100 g, Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g,	

Wartości odżywcze: E: 2337.29 kcal; B: 114.72 g; T: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W: 337.31 g; W tym cukry: 41.26 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 53.85 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4564.05 mg;

wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kaliafora. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2612.53 kcal; B: 107.29 g; T: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; W: 331.11 g; W tym cukry: 74.82 g; Bł.: 23.81 g; Sól: 9.14 g; WW: 30.92 Por; Ener. z B: 16.43 %; Ener. z W: 47.05 %; Ener. z T: 34.73 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4499.9 mg;

wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa
Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kaliafora. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2391.83 kcal; B: 100.65 g; T: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.9 g; W: 292.95 g; W tym cukry: 35.79 g; Bł.: 25.4 g; Sól: 9.07 g; WW: 26.91 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 44.74 %; Ener. z T: 36.22 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4348.52 mg;

wtorek 2024-02-13		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 1 szt (<u>JAJ</u>), Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 1990.17 kcal; B: 103.6 g; T: 107.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; W: 161.7 g; W tym cukry: 15.17 g; Bł.: 19.54 g; Sól: 3.69 g; WW: 14.22 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 28.57 %; Ener. z T: 48.56 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3784.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Mleko w proszku 25 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt., Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczerek: Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2104.72 kcal; B: 98.57 g; T: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; W: 206.77 g; W tym cukry: 42.77 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 4.15 g; WW: 18.62 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 35.28 %; Ener. z T: 43.61 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4171.74 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
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>), Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczerek: Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2174.94 kcal; B: 92.03 g; T: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; W: 242.22 g; W tym cukry: 35.85 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 4.34 g; WW: 21.93 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 40.15 %; Ener. z T: 40.33 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4563.61 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami ()*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczerek: Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1577.65 kcal; B: 86.04 g; T: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 207.48 g; W tym cukry: 28.86 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 7.93 g; WW: 18.13 Por; Ener. z B: 21.81 %; Ener. z W: 45.83 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4190.74 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami ()*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczerek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2837.54 kcal; B: 120 g; T: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 407.37 g; W tym cukry: 76.15 g; Bł.: 31.12 g; Sól: 10.19 g; WW: 37.87 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 53.04 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4888.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Marchew oprószana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3111.97 kcal; B: 115.3 g; T: 103.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; W: 443.37 g; W tym cukry: 97.3 g; Bł.: 31.81 g; Sól: 9.21 g; WW: 41.31 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 52.9 %; Ener. z T: 29.81 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 5012.36 mg;

wtorek 2024-02-13		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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c (i) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 250 g, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2783.72 kcal; B: 104.75 g; T: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 393.2 g; W tym cukry: 81.16 g; Bł.: 30.47 g; Sól: 7.97 g; WW: 36.3 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 52.12 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4632.96 mg;

wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka wiejska wieprzowa, wędzona parzona 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2867.08 kcal; B: 157.2 g; T: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 45.3 g; W: 348.95 g; W tym cukry: 44.4 g; Bł.: 38.55 g; Sól: 11.76 g; WW: 31.2 Por; Ener. z B: 21.93 %; Ener. z W: 43.31 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 5586.14 mg;

wtorek 2024-02-13		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafora (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Dynia z wody 50 g,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2603.71 kcal; B: 129.63 g; T: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; W: 352.61 g; W tym cukry: 69.14 g; Bł.: 24.84 g; Sól: 8.17 g; WW: 32.87 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 50.35 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4981.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew oprószana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g, Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2795.57 kcal; B: 129.27 g; T: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 418.53 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 10.04 g; WW: 38.4 Por; Ener. z B: 18.5 %; Ener. z W: 54.82 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 5478.07 mg;

wtorek 2024-02-13 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2216.09 kcal; B: 109.81 g; T: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 301.04 g; W tym cukry: 34.79 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 8.62 g; WW: 26.08 Por; Ener. z B: 19.82 %; Ener. z W: 46.8 %; Ener. z T: 29.58 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 5411.68 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<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>), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: E: 3035.24 kcal; B: 152.65 g; T: 116.36 g; Kw. tł. nasy.: 53.29 g; W: 368.63 g; W tym cukry: 49.58 g; Bł.: 44.73 g; Sól: 13.23 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 20.12 %; Ener. z W: 42.68 %; Ener. z T: 34.5 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 5802.24 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem (bez oleju)* 150 g,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora bt. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 200 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 400 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2282.1 kcal; B: 120.89 g; T: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 361.7 g; W tym cukry: 54.22 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 10.13 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 21.19 %; Ener. z W: 57.83 %; Ener. z T: 17.87 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4950.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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: 2659.17 kcal; B: 126.12 g; T: 105.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; W: 327.9 g; W tym cukry: 50.86 g; Bł.: 51.25 g; Sól: 10.25 g; WW: 27.72 Por; Ener. z B: 18.97 %; Ener. z W: 41.62 %; Ener. z T: 35.81 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 6427.22 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 25 g, Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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: 2680.9 kcal; B: 130.89 g; T: 106 g; Kw. tł. nasy.: 46.09 g; W: 328.3 g; W tym cukry: 50.86 g; Bł.: 51.25 g; Sól: 10.84 g; WW: 27.78 Por; Ener. z B: 19.53 %; Ener. z W: 41.34 %; Ener. z T: 35.59 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 6427.22 mg;

wtorek 2024-02-13 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Pomidor 50 g,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Mandarynka 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 50 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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: 2868.52 kcal; B: 137.37 g; T: 114.82 g; Kw. tł. nasy.: 52.57 g; W: 345.21 g; W tym cukry: 30.3 g; Bł.: 43.4 g; Sól: 11.16 g; WW: 30.33 Por; Ener. z B: 19.16 %; Ener. z W: 42.09 %; Ener. z T: 36.03 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4992.5 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g, Szynka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2313.83 kcal; B: 96.22 g; T: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 311.47 g; W tym cukry: 23.03 g; Bł.: 42.71 g; Sól: 10.47 g; WW: 26.96 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 46.46 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 5178.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU</u> <u>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>), Twarożek 40 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2208.36 kcal; B: 46.11 g; T: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 324.15 g; W tym cukry: 39.07 g; Bł.: 42.45 g; Sól: 7.04 g; WW: 28.21 Por; Ener. z B: 8.35 %; Ener. z W: 51.02 %; Ener. z T: 33.16 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 2946.78 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Cukinia pieczona z olejem * 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 300 g , Filet z kurczaka duszony 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Marchew oprószana z olejem* 200 g (<u>GLU</u> <u>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>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2288.46 kcal; B: 51.68 g; T: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 356.99 g; W tym cukry: 58.08 g; Bł.: 45.16 g; Sól: 7.95 g; WW: 31.17 Por; Ener. z B: 9.03 %; Ener. z W: 54.5 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 5275.59 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczaniowa		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Tofu 100 g (<u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 250 g , Frittata z jajkiem 200 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Herbatniki 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2297.94 kcal; B: 78.86 g; T: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 319.67 g; W tym cukry: 60.25 g; Bł.: 24.8 g; Sól: 8.59 g; WW: 29.62 Por; Ener. z B: 13.73 %; Ener. z W: 51.33 %; Ener. z T: 32.99 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4485.25 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml (<u>GLU</u> <u>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: 2103.5 kcal; B: 110.25 g; T: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; W: 294.06 g; W tym cukry: 39.94 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 6.26 g; WW: 26.62 Por; Ener. z B: 20.96 %; Ener. z W: 50.64 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5743.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 100 g, Filet z kurczaka duszony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1652.79 kcal; B: 78.72 g; T: 36.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 261.58 g; W tym cukry: 88.44 g; Bł.: 20.04 g; Sól: 5.45 g; WW: 24.33 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 58.46 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3758.4 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta z wędliną i natką pietruszki. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL.</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1849.5 kcal; B: 71.26 g; T: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 277.75 g; W tym cukry: 89.68 g; Bł.: 21.02 g; Sól: 4.66 g; WW: 25.75 Por; Ener. z B: 15.41 %; Ener. z W: 55.53 %; Ener. z T: 26.2 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3851.45 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Salátka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2273.56 kcal; B: 95.97 g; T: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 323.75 g; W tym cukry: 59.66 g; Bł.: 38.34 g; Sól: 7.44 g; WW: 28.58 Por; Ener. z B: 16.89 %; Ener. z W: 50.21 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 5606.15 mg;

wtorek 2024-02-13 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Salátka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 2 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Mandarynka 1 szt, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2766.51 kcal; B: 116.25 g; T: 95.7 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; W: 381.96 g; W tym cukry: 63.41 g; Bł.: 44.22 g; Sól: 9.31 g; WW: 33.84 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 48.83 %; Ener. z T: 31.13 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 5891.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Placki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>), Marchew oprószana 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2914.31 kcal; B: 125.13 g; T: 101.1 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; W: 397.55 g; W tym cukry: 75.32 g; Bł.: 43.74 g; Sól: 9.62 g; WW: 35.47 Por; Ener. z B: 17.17 %; Ener. z W: 48.56 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 6248.5 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Placki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</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>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Mandarynka 1 szt, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2991.08 kcal; B: 118.94 g; T: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.09 g; W: 421.31 g; W tym cukry: 74.37 g; Bł.: 48.53 g; Sól: 10.17 g; WW: 37.37 Por; Ener. z B: 15.91 %; Ener. z W: 49.85 %; Ener. z T: 30.97 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 6344.06 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Placki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>), Marchew oprószana 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>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2931.1 kcal; B: 123.91 g; T: 99.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 406.79 g; W tym cukry: 66.78 g; Bł.: 44.46 g; Sól: 10.3 g; WW: 36.31 Por; Ener. z B: 16.91 %; Ener. z W: 49.45 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5722.4 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kottlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 977.03 kcal; B: 37.54 g; T: 34.67 g; Kw. tł. nasy.: 2.9 g; W: 135.13 g; W tym cukry: 9.35 g; Bł.: 14.94 g; Sól: 3.11 g; WW: 12.07 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 49.21 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3176.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g, Papryka konserwowa 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Marchew oprószana 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>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 100 g, Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 3180.46 kcal; B: 145.69 g; T: 114.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; W: 407.81 g; W tym cukry: 74.06 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 13.65 g; WW: 37.45 Por; Ener. z B: 18.32 %; Ener. z W: 46.83 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4868.43 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2434.51 kcal; B: 99.6 g; T: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 348.74 g; W tym cukry: 76.67 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.52 Por; Ener. z B: 16.36 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4955.83 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 70 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2622.53 kcal; B: 131.44 g; T: 77.6 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; W: 376.02 g; W tym cukry: 51.54 g; Bł.: 49.42 g; Sól: 11.79 g; WW: 32.85 Por; Ener. z B: 20.05 %; Ener. z W: 49.81 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 6093.57 mg;

wtorek 2024-02-13 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-podstawa. 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Rzdokiew biała 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1960.07 kcal; B: 121.06 g; T: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 258 g; W tym cukry: 26.59 g; Bł.: 35.5 g; Sól: 8.49 g; WW: 22.5 Por; Ener. z B: 24.71 %; Ener. z W: 45.41 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 5163.94 mg;