

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2023-11-07 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 topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2358.5 kcal; B: 80.09 g; T: 94.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 310.97 g; W tym cukry: 46.86 g; Bł.: 29.06 g; Sól: 9.38 g; WW: 28.24 Por; Ener. z B: 301.73 %; Ener. z W: 940.32 %; Ener. z T: 638.91 %; Ener. z Bł.: 69.4 %; K: 2561.98 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 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>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej	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>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2708.23 kcal; B: 109.13 g; T: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; W: 346.56 g; W tym cukry: 73.9 g; Bł.: 25.72 g; Sól: 10.39 g; WW: 32.02 Por; Ener. z B: 363.71 %; Ener. z W: 1118.1 %; Ener. z T: 664.89 %; Ener. z Bł.: 67.9 %; K: 2205.56 mg;

wtorek 2023-11-07 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>), Pomidor 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kotlet z kaszy jęczmiennej 2szt 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2618.07 kcal; B: 73.64 g; T: 112.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.53 g; W: 343.41 g; W tym cukry: 63.7 g; Bł.: 34.77 g; Sól: 9.41 g; WW: 30.84 Por; Ener. z B: 302.77 %; Ener. z W: 1068.32 %; Ener. z T: 656.72 %; Ener. z Bł.: 91.07 %; K: 2421.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 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, Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka). 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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, Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2270.8 kcal; B: 74.58 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 49.75 g; Bł.: 32.7 g; Sól: 9.33 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 273 %; Ener. z W: 1105.19 %; Ener. z T: 529.84 %; Ener. z Bł.: 79.97 %; K: 2304.28 mg;

wtorek 2023-11-07 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, Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka). 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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, Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2270.8 kcal; B: 74.58 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 49.75 g; Bł.: 32.7 g; Sól: 9.33 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 273 %; Ener. z W: 1105.19 %; Ener. z T: 529.84 %; Ener. z Bł.: 79.97 %; K: 2304.28 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniak () 250 g, Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>), Sos ziołowy* (bez glutenu) 150 ml (<u>SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Marchew gotowana z olejem* 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>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2326.58 kcal; B: 65.26 g; T: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.6 g; W: 314.33 g; W tym cukry: 35.83 g; Bł.: 18.73 g; Sól: 5.95 g; WW: 29.62 Por; Ener. z B: 229.01 %; Ener. z W: 1058.07 %; Ener. z T: 600.5 %; Ener. z Bł.: 56.72 %; K: 4281.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (SOJ, GOR,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL,), Ziemniaki () 250 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Paprykarz szczeciński 150 g (RYB, SOJ,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2350.22 kcal; B: 74.01 g; T: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; W: 330.86 g; W tym cukry: 51.39 g; Bł.: 23.28 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.77 Por; Ener. z B: 277.11 %; Ener. z W: 999.4 %; Ener. z T: 633.3 %; Ener. z Bł.: 59.99 %; K: 4516.34 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,), Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ,), Kompot z czarnej	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ,), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Fasolka szparagowa z wody* 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2494.58 kcal; B: 84.07 g; T: 101.9 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; W: 333.16 g; W tym cukry: 62.81 g; Bł.: 47.42 g; Sól: 10.85 g; WW: 28.82 Por; Ener. z B: 466.24 %; Ener. z W: 1381.73 %; Ener. z T: 727.86 %; Ener. z Bł.: 174.49 %; K: 3942.4 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ,), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL,), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2454.4 kcal; B: 96.25 g; T: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 334.26 g; W tym cukry: 71.17 g; Bł.: 21.58 g; Sól: 7.39 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 330.97 %; Ener. z W: 1055.11 %; Ener. z T: 554.83 %; Ener. z Bł.: 73.98 %; K: 2189.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 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% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbatniki 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2768.95 kcal; B: 112.81 g; T: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; W: 392.79 g; W tym cukry: 85.11 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 9.28 g; WW: 36.61 Por; Ener. z B: 406.82 %; Ener. z W: 1241.54 %; Ener. z T: 607.26 %; Ener. z Bł.: 93.19 %; K: 2653.75 mg;

wtorek 2023-11-07 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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Dyńa z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2265.1 kcal; B: 99.36 g; T: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; W: 375.08 g; W tym cukry: 76.79 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 7.83 g; WW: 35.1 Por; Ener. z B: 280.28 %; Ener. z W: 1079.66 %; Ener. z T: 295.99 %; Ener. z Bł.: 48.18 %; K: 2379.78 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Dyńa z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 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% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2274 kcal; B: 98.18 g; T: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 306.74 g; W tym cukry: 69.78 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 7.54 g; WW: 28.24 Por; Ener. z B: 314.39 %; Ener. z W: 911.24 %; Ener. z T: 503.18 %; Ener. z Bł.: 69.08 %; K: 2543.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalanfiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2339.99 kcal; B: 76.52 g; T: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 360.28 g; W tym cukry: 54.65 g; Bł.: 26.3 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.39 Por; Ener. z B: 243.95 %; Ener. z W: 1136.57 %; Ener. z T: 548.65 %; Ener. z Bł.: 69.41 %; K: 3339.53 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki pszenne 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>), Pasta z kurczaka 100 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalanfiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2631.11 kcal; B: 129.14 g; T: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; W: 339.03 g; W tym cukry: 84.4 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 7.4 g; WW: 31.1 Por; Ener. z B: 431.92 %; Ener. z W: 1087.19 %; Ener. z T: 664.16 %; Ener. z Bł.: 75.8 %; K: 4637.05 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalanfiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2525.23 kcal; B: 123.47 g; T: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; W: 324.35 g; W tym cukry: 54.69 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 8.03 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 401.78 %; Ener. z W: 1037.4 %; Ener. z T: 661.18 %; Ener. z Bł.: 100.16 %; K: 4814.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 25 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,), Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 1903.92 kcal; B: 111.86 g; T: 108.39 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; W: 128.27 g; W tym cukry: 14.63 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 4.41 g; WW: 11.16 Por; Ener. z B: 384.57 %; Ener. z W: 520.42 %; Ener. z T: 810.15 %; Ener. z Bł.: 48.41 %; K: 2836.98 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Mleko w proszku 50 g (<u>MLE</u> ,), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,), Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2237.39 kcal; B: 119.84 g; T: 103.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; W: 215.25 g; W tym cukry: 66.48 g; Bł.: 16.48 g; Sól: 5.54 g; WW: 19.83 Por; Ener. z B: 450.89 %; Ener. z W: 684.72 %; Ener. z T: 855.13 %; Ener. z Bł.: 40.66 %; K: 3785.03 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,), Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, 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: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,),	

Wartości odżywcze: E: 2226.75 kcal; B: 103.11 g; T: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; W: 238.15 g; W tym cukry: 35.52 g; Bł.: 20.86 g; Sól: 4.77 g; WW: 21.71 Por; Ener. z B: 367.48 %; Ener. z W: 656.78 %; Ener. z T: 809.27 %; Ener. z Bł.: 55 %; K: 3721.72 mg;

wtorek 2023-11-07 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> ,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u> ,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką* . 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u> ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU</u>	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 1507.81 kcal; B: 74.72 g; T: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; W: 196 g; W tym cukry: 35.96 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 7.52 g; WW: 16.96 Por; Ener. z B: 289.07 %; Ener. z W: 708.42 %; Ener. z T: 362.98 %; Ener. z Bł.: 89.58 %; K: 1971.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki pszenne 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Dżem 40 g ,	Podwieczerek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2863.6 kcal; B: 134.41 g; T: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; W: 377.35 g; W tym cukry: 82.13 g; Bł.: 38.93 g; Sól: 10 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 494.17 %; Ener. z W: 1145.89 %; Ener. z T: 699.65 %; Ener. z Bł.: 97.42 %; K: 3131.32 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki pszenne 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>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczerek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Jogurt naturalny 2% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 3011.43 kcal; B: 120.7 g; T: 100.84 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; W: 421.75 g; W tym cukry: 83.29 g; Bł.: 32.8 g; Sól: 10.2 g; WW: 39.02 Por; Ener. z B: 352.6 %; Ener. z W: 1271.62 %; Ener. z T: 605.64 %; Ener. z Bł.: 64.94 %; K: 2531.82 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), 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>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g ,	Wielowarzywna z zacierką * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczerek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2752.53 kcal; B: 108.78 g; T: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.6 g; W: 377 g; W tym cukry: 83.25 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 9.2 g; WW: 35.08 Por; Ener. z B: 432.11 %; Ener. z W: 1216.7 %; Ener. z T: 611.43 %; Ener. z Bł.: 69.66 %; K: 2210.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką* z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Ogórek kiszony 50 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE, </u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2777.31 kcal; B: 148.04 g; T: 114.57 g; Kw. tł. nasy.: 49.97 g; W: 305.44 g; W tym cukry: 37.41 g; Bł.: 37.53 g; Sól: 11.56 g; WW: 26.94 Por; Ener. z B: 490.55 %; Ener. z W: 862.95 %; Ener. z T: 735.27 %; Ener. z Bł.: 96.43 %; K: 2814.71 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki pszenne 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Jarzynowa z zacierką*dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2616.59 kcal; B: 115.25 g; T: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 372.21 g; W tym cukry: 95.18 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 7.89 g; WW: 34.64 Por; Ener. z B: 363.36 %; Ener. z W: 1263.6 %; Ener. z T: 553.15 %; Ener. z Bł.: 56.04 %; K: 2570.33 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki pszenne 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką* z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2873.14 kcal; B: 129.59 g; T: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; W: 393.41 g; W tym cukry: 70.05 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 10.97 g; WW: 36.52 Por; Ener. z B: 440.13 %; Ener. z W: 1203.08 %; Ener. z T: 609.17 %; Ener. z Bł.: 64.72 %; K: 2394.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2043.06 kcal; B: 82.83 g; T: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; W: 279.56 g; W tym cukry: 32.53 g; Bł.: 43.65 g; Sól: 8.41 g; WW: 23.74 Por; Ener. z B: 418.38 %; Ener. z W: 1012.34 %; Ener. z T: 525.74 %; Ener. z Bł.: 143.04 %; K: 3300.25 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki pszenne 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2831.44 kcal; B: 132.7 g; T: 103.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; W: 362.17 g; W tym cukry: 51.38 g; Bł.: 46.68 g; Sól: 10.99 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 536.65 %; Ener. z W: 1068.22 %; Ener. z T: 733.08 %; Ener. z Bł.: 118.46 %; K: 3518.96 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE.</u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2227.5 kcal; B: 126.49 g; T: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; W: 326.73 g; W tym cukry: 40.43 g; Bł.: 26.6 g; Sól: 8.66 g; WW: 30.17 Por; Ener. z B: 439.78 %; Ener. z W: 764.8 %; Ener. z T: 415.39 %; Ener. z Bł.: 60.27 %; K: 2500.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
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>SOJ, GOR,</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzynowa z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2660.47 kcal; B: 116.7 g; T: 112.58 g; Kw. tł. nasy.: 48.91 g; W: 321.73 g; W tym cukry: 46.98 g; Bł.: 50.48 g; Sól: 13.24 g; WW: 27.35 Por; Ener. z B: 569.3 %; Ener. z W: 1272.95 %; Ener. z T: 748.15 %; Ener. z Bł.: 187.59 %; K: 3797.92 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
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>SOJ, GOR,</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2676.28 kcal; B: 116.97 g; T: 112.71 g; Kw. tł. nasy.: 48.93 g; W: 326.03 g; W tym cukry: 49.22 g; Bł.: 52.32 g; Sól: 13.34 g; WW: 27.58 Por; Ener. z B: 570.47 %; Ener. z W: 1301.17 %; Ener. z T: 751.03 %; Ener. z Bł.: 197.3 %; K: 3913.09 mg;

wtorek 2023-11-07 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzynowa z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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 Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Gruszka 1szt. 150 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3250.59 kcal; B: 151.23 g; T: 125.78 g; Kw. tł. nasy.: 55.1 g; W: 406.49 g; W tym cukry: 58.16 g; Bł.: 51.5 g; Sól: 11.61 g; WW: 35.73 Por; Ener. z B: 552.67 %; Ener. z W: 1320.61 %; Ener. z T: 783.38 %; Ener. z Bł.: 163.88 %; K: 3823.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka), 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paprykarz szczeciński 150 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2251.44 kcal; B: 83.48 g; T: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; W: 295.36 g; W tym cukry: 23.32 g; Bł.: 46.49 g; Sól: 9.64 g; WW: 24.99 Por; Ener. z B: 384.95 %; Ener. z W: 985.06 %; Ener. z T: 675.89 %; Ener. z Bł.: 148.87 %; K: 3312.07 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzywna z ziemniakami ()*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2207.4 kcal; B: 46.93 g; T: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 303.01 g; W tym cukry: 23.4 g; Bł.: 42.37 g; Sól: 8.57 g; WW: 26.02 Por; Ener. z B: 185.23 %; Ener. z W: 655.17 %; Ener. z T: 661.34 %; Ener. z Bł.: 69.89 %; K: 3049.03 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Jarzywna z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. BM 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* (bez soli) 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 60 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2220.01 kcal; B: 40.84 g; T: 79.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 333.9 g; W tym cukry: 54.32 g; Bł.: 41.02 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.23 Por; Ener. z B: 158.98 %; Ener. z W: 1079.25 %; Ener. z T: 487.75 %; Ener. z Bł.: 82.09 %; K: 1941.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kotlet z kaszy jęczmiennej 2szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galarełka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2739.93 kcal; B: 84.85 g; T: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 403.65 g; W tym cukry: 88.81 g; Bł.: 34.99 g; Sól: 6.43 g; WW: 37.04 Por; Ener. z B: 328.12 %; Ener. z W: 1114.94 %; Ener. z T: 553.29 %; Ener. z Bł.: 72.94 %; K: 2784.41 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g , Ogórek świeży 150 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml , Ziemniaki () 250 g , Udziec z indyka b/s b/k 120 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt , Marchwianka () 300 ml ,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml (<u>GLU OW, </u>), Mus z jabłek () b/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2257.93 kcal; B: 108.52 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 340.65 g; W tym cukry: 67.44 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 3.78 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 561.01 %; Ener. z W: 955.75 %; Ener. z T: 464.22 %; Ener. z Bł.: 90.69 %; K: 6179.73 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki pszenne 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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokuła i kalafiora. 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabiko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galarełka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1745.85 kcal; B: 74.22 g; T: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; W: 273.64 g; W tym cukry: 101.08 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 5.75 g; WW: 25.27 Por; Ener. z B: 245.06 %; Ener. z W: 935.8 %; Ener. z T: 308.63 %; Ener. z Bł.: 59.32 %; K: 3229.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z kurczaka 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1872.07 kcal; B: 82.22 g; T: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; W: 288.75 g; W tym cukry: 102.35 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 5.16 g; WW: 26.54 Por; Ener. z B: 240.54 %; Ener. z W: 966.93 %; Ener. z T: 347.5 %; Ener. z Bł.: 60.15 %; K: 3565.84 mg;

wtorek 2023-11-07 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 1 szt ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2438.26 kcal; B: 107.51 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 328.41 g; W tym cukry: 73.62 g; Bł.: 41.47 g; Sól: 10.41 g; WW: 28.8 Por; Ener. z B: 458.93 %; Ener. z W: 1277.87 %; Ener. z T: 587.43 %; Ener. z Bł.: 126.12 %; K: 3253.59 mg;

wtorek 2023-11-07 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką *. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 1 szt ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2656.73 kcal; B: 127.98 g; T: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; W: 347.24 g; W tym cukry: 73.79 g; Bł.: 42.28 g; Sól: 10.92 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 501.09 %; Ener. z W: 1314.98 %; Ener. z T: 619.24 %; Ener. z Bł.: 126.96 %; K: 3605.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szywnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 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>), Miód (25g) 2 szt ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2756.21 kcal; B: 118.72 g; T: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; W: 384.84 g; W tym cukry: 88.08 g; Bł.: 44.5 g; Sól: 11.17 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 529.55 %; Ener. z W: 1497.64 %; Ener. z T: 675.59 %; Ener. z Bł.: 127.68 %; K: 3725.59 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szywnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Miód (25g) 2 szt , Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczerek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2859.01 kcal; B: 121.84 g; T: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; W: 406.92 g; W tym cukry: 88.48 g; Bł.: 45.82 g; Sól: 11.81 g; WW: 36.26 Por; Ener. z B: 536.49 %; Ener. z W: 1543.8 %; Ener. z T: 678.19 %; Ener. z Bł.: 129.15 %; K: 3779.99 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szywnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Miód (25g) 2 szt , Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczerek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2903.36 kcal; B: 142.2 g; T: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W: 397.58 g; W tym cukry: 87.32 g; Bł.: 41.95 g; Sól: 11.96 g; WW: 35.67 Por; Ener. z B: 586.47 %; Ener. z W: 1510.51 %; Ener. z T: 674.35 %; Ener. z Bł.: 116.96 %; K: 3940.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
		Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g ,

Wartości odżywcze: E: 957.22 kcal; B: 36.58 g; T: 35.58 g; Kw. tł. nasy.: 4.13 g; W: 131.41 g; W tym cukry: 17.72 g; Bł.: 17.72 g; Sól: 2.32 g; WW: 11.42 Por; Ener. z B: 109.56 %; Ener. z W: 357.18 %; Ener. z T: 217.95 %; Ener. z Bł.: 44.02 %; K: 1560.92 mg;

wtorek 2023-11-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Herbatniki 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 3138.22 kcal; B: 101.01 g; T: 111.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; W: 448.75 g; W tym cukry: 103.55 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 11 g; WW: 41.43 Por; Ener. z B: 400.8 %; Ener. z W: 1383.81 %; Ener. z T: 805.62 %; Ener. z Bł.: 78.83 %; K: 3248.9 mg;

wtorek 2023-11-07		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Płatki pszenne 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>), Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2531.62 kcal; B: 108.44 g; T: 86.6 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; W: 343.53 g; W tym cukry: 87.43 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 7.99 g; WW: 31.85 Por; Ener. z B: 428.73 %; Ener. z W: 1141.14 %; Ener. z T: 623.28 %; Ener. z Bł.: 89.81 %; K: 2928.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, 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-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2493.91 kcal; B: 110.5 g; T: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; W: 341.17 g; W tym cukry: 57.87 g; Bł.: 49.49 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.4 Por; Ener. z B: 526.09 %; Ener. z W: 1212 %; Ener. z T: 636.5 %; Ener. z Bł.: 168.14 %; K: 4047.05 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Pomidor 100 g ,	Podwieczorek: Fasolka szparagowa z wody* 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 1836.95 kcal; B: 83.05 g; T: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 254.18 g; W tym cukry: 27.93 g; Bł.: 36.64 g; Sól: 6.06 g; WW: 21.92 Por; Ener. z B: 412.43 %; Ener. z W: 954.39 %; Ener. z T: 434.41 %; Ener. z Bł.: 140 %; K: 2830.01 mg;

wtorek 2023-11-07 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Płatki pszenne 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>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , 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) 1 szt , Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2616.49 kcal; B: 105.92 g; T: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; W: 363.34 g; W tym cukry: 79.18 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 8.13 g; WW: 33.92 Por; Ener. z B: 404.23 %; Ener. z W: 1154.83 %; Ener. z T: 612.99 %; Ener. z Bł.: 85.22 %; K: 2737.87 mg;