

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-17 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, 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>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczerek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2563.38 kcal; B: 105.08 g; T: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; W: 339.64 g; W tym cukry: 75.43 g; Bł.: 30.7 g; Sól: 8.98 g; WW: 30.82 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 48.21 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3931.32 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, 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>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczerek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2890.4 kcal; B: 122.6 g; T: 100.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; W: 383.47 g; W tym cukry: 103.1 g; Bł.: 25.62 g; Sól: 10.33 g; WW: 35.66 Por; Ener. z B: 16.97 %; Ener. z W: 49.52 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3773.07 mg;

piątek 2023-11-17 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, 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>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek świeży 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczerek: Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2607.06 kcal; B: 101.19 g; T: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; W: 349.35 g; W tym cukry: 66.66 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.3 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 48.19 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3954.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmlieczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, 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-pszenno 40 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 z/c 200 ml, Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2415.7 kcal; B: 77.51 g; T: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 341.21 g; W tym cukry: 61.18 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.95 Por; Ener. z B: 12.83 %; Ener. z W: 51.5 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3117.83 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, 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-pszenno 40 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 z/c 200 ml, Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR,</u>),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2415.7 kcal; B: 77.51 g; T: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 341.21 g; W tym cukry: 61.18 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 8.19 g; WW: 30.95 Por; Ener. z B: 12.83 %; Ener. z W: 51.5 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3117.83 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, 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,	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 30 g, Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2342.53 kcal; B: 87.75 g; T: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.5 g; W: 304.23 g; W tym cukry: 61.02 g; Bł.: 21.49 g; Sól: 5.78 g; WW: 28.17 Por; Ener. z B: 14.98 %; Ener. z W: 48.28 %; Ener. z T: 34.28 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4027.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Dżem 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) *() 400 ml (<u>SEL</u> ,), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u> ,), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL</u> ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,), Majonez 20 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ,), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2399.13 kcal; B: 83.14 g; T: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; W: 329.13 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 7.54 g; WW: 30.03 Por; Ener. z B: 13.86 %; Ener. z W: 50.22 %; Ener. z T: 31.82 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4268.33 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,), Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,), Ogórek kiszony 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,),	

Wartości odżywcze: E: 2583.53 kcal; B: 106.59 g; T: 104.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; W: 322.15 g; W tym cukry: 70.9 g; Bł.: 44.45 g; Sól: 9.88 g; WW: 27.55 Por; Ener. z B: 16.5 %; Ener. z W: 42.99 %; Ener. z T: 36.48 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4696.54 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u> ,), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u> ,), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</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> ,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,), Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,),	

Wartości odżywcze: E: 2345.43 kcal; B: 94.58 g; T: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; W: 334.75 g; W tym cukry: 99.84 g; Bł.: 20.54 g; Sól: 7.55 g; WW: 31.38 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 53.59 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3766.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), 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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2849.88 kcal; B: 130.27 g; T: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.6 g; W: 400.35 g; W tym cukry: 111.1 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 9.17 g; WW: 37.65 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 52.87 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4225.42 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru, bez oleju). 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* (bez oleju) 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2317.09 kcal; B: 101.24 g; T: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 380.29 g; W tym cukry: 106.86 g; Bł.: 24.57 g; Sól: 8.3 g; WW: 35.52 Por; Ener. z B: 17.48 %; Ener. z W: 61.41 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4019.51 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL, </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>), Pasta z białek z koperkiem 150 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2336.16 kcal; B: 102.31 g; T: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; W: 305.51 g; W tym cukry: 85.22 g; Bł.: 22.13 g; Sól: 7.99 g; WW: 28.22 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 48.52 %; Ener. z T: 32.34 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3885.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńska delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osionce niejadalnej. 50 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie 200 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mus z jabłek () z/c 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2360.77 kcal; B: 81.44 g; T: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 360.96 g; W tym cukry: 74.26 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 8.46 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 56.29 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3062.51 mg;

piątek 2023-11-17 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2465.19 kcal; B: 105 g; T: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; W: 346.79 g; W tym cukry: 84.22 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 5.53 g; WW: 32.25 Por; Ener. z B: 17.04 %; Ener. z W: 52.28 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4109.26 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2290.82 kcal; B: 96.58 g; T: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 307.7 g; W tym cukry: 46.57 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 5.49 g; WW: 28.2 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 49.22 %; Ener. z T: 31.45 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3712.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2043.91 kcal; B: 116.36 g; T: 113.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; W: 147.63 g; W tym cukry: 19.29 g; Bł.: 19.23 g; Sól: 3.65 g; WW: 12.7 Por; Ener. z B: 22.77 %; Ener. z W: 25.13 %; Ener. z T: 50.03 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3182.45 mg;

piątek 2023-11-17 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</u> , <u>MLE</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2245.49 kcal; B: 112.72 g; T: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; W: 225.52 g; W tym cukry: 62.04 g; Bł.: 20.6 g; Sól: 4.94 g; WW: 20.45 Por; Ener. z B: 20.08 %; Ener. z W: 36.5 %; Ener. z T: 41.64 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3992.99 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 200 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1935.46 kcal; B: 81.94 g; T: 83.7 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; W: 222.32 g; W tym cukry: 37.11 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 4.29 g; WW: 19.79 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 40.91 %; Ener. z T: 38.92 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3469.33 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1647.57 kcal; B: 83.98 g; T: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 220.9 g; W tym cukry: 46.84 g; Bł.: 28.37 g; Sól: 7.11 g; WW: 19.19 Por; Ener. z B: 20.39 %; Ener. z W: 46.74 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3595.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2559.59 kcal; B: 125.78 g; T: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; W: 366.08 g; W tym cukry: 95.45 g; Bł.: 32.84 g; Sól: 9.85 g; WW: 33.33 Por; Ener. z B: 19.66 %; Ener. z W: 52.08 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4297.68 mg;

piątek 2023-11-17 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, 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 Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2833.1 kcal; B: 124.06 g; T: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; W: 381.66 g; W tym cukry: 85.94 g; Bł.: 33.04 g; Sól: 10.25 g; WW: 34.8 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 49.22 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4231.96 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka () 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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2902.25 kcal; B: 127.11 g; T: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; W: 389.28 g; W tym cukry: 104.28 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 10.16 g; WW: 35.99 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 49.7 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3893.47 mg;

*

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotleć z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, </u>),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2828.4 kcal; B: 134.93 g; T: 103.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; W: 356.71 g; W tym cukry: 57.01 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 10.95 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 19.08 %; Ener. z W: 45.38 %; Ener. z T: 33 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4600.74 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), 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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>)	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2712.44 kcal; B: 113.7 g; T: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; W: 390.07 g; W tym cukry: 112.95 g; Bł.: 24.6 g; Sól: 8.8 g; WW: 36.54 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 53.9 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4099.91 mg;

piątek 2023-11-17 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>), Szynka delikatesowa-produkt dr. grubo rozdr. parz 100 g , Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotleć z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, 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 Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kasza manna z musem z jabłek b/c 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2883.94 kcal; B: 120.24 g; T: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; W: 414.59 g; W tym cukry: 93.39 g; Bł.: 31.29 g; Sól: 10.72 g; WW: 38.27 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4108.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2028.49 kcal; B: 97.21 g; T: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; W: 246.62 g; W tym cukry: 32.33 g; Bł.: 36.7 g; Sól: 10.91 g; WW: 20.92 Por; Ener. z B: 19.17 %; Ener. z W: 41.39 %; Ener. z T: 35.53 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3937.17 mg;

piątek 2023-11-17 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 100 g, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2920.59 kcal; B: 146.04 g; T: 108.22 g; Kw. tł. nasy.: 45.66 g; W: 360.66 g; W tym cukry: 51.83 g; Bł.: 48.21 g; Sól: 13.23 g; WW: 31.24 Por; Ener. z B: 20 %; Ener. z W: 42.79 %; Ener. z T: 33.35 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4847.77 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona* (bez oleju) 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* (bez cukru, bez oleju). 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z musem z jabłek b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2241.08 kcal; B: 108.39 g; T: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 352.76 g; W tym cukry: 46.21 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 10.68 g; WW: 31.96 Por; Ener. z B: 19.35 %; Ener. z W: 57.05 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4370.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2655.4 kcal; B: 128.92 g; T: 100.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; W: 334.05 g; W tym cukry: 50.5 g; Bł.: 54.29 g; Sól: 10.67 g; WW: 27.97 Por; Ener. z B: 19.42 %; Ener. z W: 42.14 %; Ener. z T: 34.08 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5725.2 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2522.91 kcal; B: 123.97 g; T: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; W: 314.77 g; W tym cukry: 49.66 g; Bł.: 51.6 g; Sól: 10.24 g; WW: 26.31 Por; Ener. z B: 19.66 %; Ener. z W: 41.72 %; Ener. z T: 34.32 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5283.02 mg;

piątek 2023-11-17 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>), Szyunka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: E: 3024.29 kcal; B: 137.65 g; T: 118.19 g; Kw. tł. nasy.: 53.7 g; W: 374.5 g; W tym cukry: 48.84 g; Bł.: 46.56 g; Sól: 11.22 g; WW: 32.78 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 43.38 %; Ener. z T: 35.17 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4773.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 250 g,	

Wartości odżywcze: E: 2333.52 kcal; B: 81.04 g; T: 97.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 299.9 g; W tym cukry: 21.99 g; Bł.: 54.91 g; Sól: 12.68 g; WW: 24.42 Por; Ener. z B: 13.89 %; Ener. z W: 42 %; Ener. z T: 37.77 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 4125.33 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* (bez soli) 100 g (<u>SEL.</u>), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Zapiekanka ziemniaczana- dieta () 400 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>),	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>),
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2207.72 kcal; B: 46.57 g; T: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; W: 312.59 g; W tym cukry: 45.22 g; Bł.: 54.27 g; Sól: 6.57 g; WW: 25.74 Por; Ener. z B: 8.44 %; Ener. z W: 46.8 %; Ener. z T: 35.89 %; Ener. z Bł.: 4.92 %; K: 4087.88 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>), Dżem 70 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), 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>), Pasta z białek z koperkiem 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2323.33 kcal; B: 52.01 g; T: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 360.11 g; W tym cukry: 99.83 g; Bł.: 44.74 g; Sól: 6.86 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 8.95 %; Ener. z W: 54.3 %; Ener. z T: 30.5 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4111.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Zapiekanka ziemniaczana- dieta () 400 g (<u>SEL, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, 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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2234.87 kcal; B: 76.42 g; T: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; W: 349.37 g; W tym cukry: 85.94 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 6.01 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 55.84 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3997.02 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Wafle ryżowe 40 g ,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Woda źródłana 250 ml ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g ,	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml , Mus z jabłek () z/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2109.06 kcal; B: 100.25 g; T: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 275.28 g; W tym cukry: 60.83 g; Bł.: 33.82 g; Sól: 3.35 g; WW: 23.94 Por; Ener. z B: 19.01 %; Ener. z W: 45.79 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3557.46 mg;

piątek 2023-11-17 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 1574.52 kcal; B: 77.7 g; T: 41.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 233.94 g; W tym cukry: 81.58 g; Bł.: 16.46 g; Sól: 6.1 g; WW: 21.77 Por; Ener. z B: 19.74 %; Ener. z W: 55.25 %; Ener. z T: 23.7 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2502.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 150 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 1667.56 kcal; B: 75.38 g; T: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; W: 255.46 g; W tym cukry: 67.56 g; Bł.: 18.32 g; Sól: 3.77 g; WW: 23.71 Por; Ener. z B: 18.08 %; Ener. z W: 56.88 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 2921.98 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokołem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2361.14 kcal; B: 101.31 g; T: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; W: 300.83 g; W tym cukry: 71.95 g; Bł.: 42.05 g; Sól: 9.37 g; WW: 25.73 Por; Ener. z B: 17.16 %; Ener. z W: 43.84 %; Ener. z T: 35.26 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4967.04 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb mieszany pszenno-żytni 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>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokołem ciecierzycą i serem typu feta 250 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2742.07 kcal; B: 119.76 g; T: 109.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.7 g; W: 338.85 g; W tym cukry: 72.45 g; Bł.: 43.86 g; Sól: 11.87 g; WW: 29.34 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 43.03 %; Ener. z T: 35.95 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 5328.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Śliwka szt 2 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2875.83 kcal; B: 139.77 g; T: 105.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; W: 364.55 g; W tym cukry: 86.03 g; Bł.: 47.29 g; Sól: 13.16 g; WW: 31.61 Por; Ener. z B: 19.44 %; Ener. z W: 44.13 %; Ener. z T: 32.91 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5874.32 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g , Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2977.01 kcal; B: 152.97 g; T: 102.75 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; W: 385.36 g; W tym cukry: 75.92 g; Bł.: 51.67 g; Sól: 14.6 g; WW: 33.38 Por; Ener. z B: 20.55 %; Ener. z W: 44.84 %; Ener. z T: 31.06 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5895.5 mg;

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2872.33 kcal; B: 134.52 g; T: 99.78 g; Kw. tł. nasy.: 44.21 g; W: 384.39 g; W tym cukry: 75.72 g; Bł.: 52.19 g; Sól: 12.55 g; WW: 33.2 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 46.26 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 5832.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 1243.75 kcal; B: 50.28 g; T: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 4.26 g; W: 168.65 g; W tym cukry: 17.56 g; Bł.: 20.17 g; Sól: 3.54 g; WW: 14.76 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 47.75 %; Ener. z T: 31.89 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3372.61 mg;

piątek 2023-11-17		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-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>), Dżem 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, 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>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 3109.85 kcal; B: 121.13 g; T: 104.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.7 g; W: 439.52 g; W tym cukry: 117.97 g; Bł.: 36.69 g; Sól: 10.17 g; WW: 40.26 Por; Ener. z B: 15.58 %; Ener. z W: 51.81 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4846.45 mg;

piątek 2023-11-17		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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2335.11 kcal; B: 100.43 g; T: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; W: 326.34 g; W tym cukry: 102.54 g; Bł.: 22.84 g; Sól: 7.81 g; WW: 30.31 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 51.99 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3843.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 120 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 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2467.52 kcal; B: 114.19 g; T: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; W: 337.01 g; W tym cukry: 53.51 g; Bł.: 51.93 g; Sól: 12.37 g; WW: 28.48 Por; Ener. z B: 18.51 %; Ener. z W: 46.21 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 4940.81 mg;

piątek 2023-11-17 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>), Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 100 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </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>), Pasta z białek z koperkiem 150 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 1874.41 kcal; B: 99.85 g; T: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 246.72 g; W tym cukry: 23.52 g; Bł.: 38.2 g; Sól: 9.25 g; WW: 20.8 Por; Ener. z B: 21.31 %; Ener. z W: 44.5 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4277.82 mg;

piątek 2023-11-17 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </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>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2451.91 kcal; B: 102.67 g; T: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; W: 345.62 g; W tym cukry: 111.89 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 7.99 g; WW: 32.34 Por; Ener. z B: 16.75 %; Ener. z W: 52.79 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3842.33 mg;