

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-24 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), 100 g , Warzywa po grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2614.15 kcal; B: 93.35 g; T: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 350.99 g; W tym cukry: 84.59 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 6.61 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 47.98 %; Ener. z T: 34.09 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4295.93 mg;

piątek 2023-11-24 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), 100 g , Warzywa po grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,srednio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2753.42 kcal; B: 106.36 g; T: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; W: 363.03 g; W tym cukry: 101.62 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 7.46 g; WW: 33.4 Por; Ener. z B: 15.45 %; Ener. z W: 48.57 %; Ener. z T: 33.1 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4070.31 mg;

piątek 2023-11-24 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), 100 g , Warzywa po grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2639.79 kcal; B: 93.63 g; T: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; W: 356.62 g; W tym cukry: 84.78 g; Bł.: 35.61 g; Sól: 6.6 g; WW: 32.18 Por; Ener. z B: 14.19 %; Ener. z W: 48.64 %; Ener. z T: 33.71 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4243.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
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, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *() (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 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>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2378.98 kcal; B: 77.19 g; T: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; W: 337.83 g; W tym cukry: 69.13 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 7.77 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 12.98 %; Ener. z W: 51.53 %; Ener. z T: 32.74 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3693.14 mg;

piątek 2023-11-24 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, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *() (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 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>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2378.98 kcal; B: 77.19 g; T: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; W: 337.83 g; W tym cukry: 69.13 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 7.77 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 12.98 %; Ener. z W: 51.53 %; Ener. z T: 32.74 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3693.14 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE.</u>), Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Marchewkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)*() 400 g (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB.</u>), Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2347.6 kcal; B: 64.43 g; T: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 333.56 g; W tym cukry: 84.45 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 3.63 g; WW: 31.14 Por; Ener. z B: 10.98 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z T: 33.05 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3658.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka	
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Dżem 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)*() 400 g (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB</u>), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 2349.86 kcal; B: 58.65 g; T: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 340.4 g; W tym cukry: 95.83 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 5.9 g; WW: 31.8 Por; Ener. z B: 9.98 %; Ener. z W: 54.29 %; Ener. z T: 33.47 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3315.71 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa	
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 2537.12 kcal; B: 94.49 g; T: 104.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; W: 323.53 g; W tym cukry: 77.17 g; Bł.: 45.35 g; Sól: 5.64 g; WW: 27.87 Por; Ener. z B: 14.9 %; Ener. z W: 43.86 %; Ener. z T: 36.94 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 5085.64 mg;

piątek 2023-11-24		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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 70 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa, z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Sałata zielona 20 g , Dynia z wody 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 2340.1 kcal; B: 107.58 g; T: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.8 g; W: 318.56 g; W tym cukry: 86.85 g; Bł.: 24.32 g; Sól: 5.56 g; WW: 29.42 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 50.3 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4626.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczerek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2756.74 kcal; B: 121.52 g; T: 77.2 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; W: 404.12 g; W tym cukry: 91.07 g; Bł.: 26.5 g; Sól: 5.95 g; WW: 37.84 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 54.79 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4450 mg;

piątek 2023-11-24		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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g (<u>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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>), Dyńia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczerek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2098.04 kcal; B: 90.16 g; T: 36.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; W: 362.69 g; W tym cukry: 89.11 g; Bł.: 28.5 g; Sól: 5.19 g; WW: 33.42 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 63.71 %; Ener. z T: 15.76 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4766.74 mg;

piątek 2023-11-24		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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>), Dyńia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczerek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2303.33 kcal; B: 97.01 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 326.45 g; W tym cukry: 71.67 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 5.02 g; WW: 29.67 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 51.53 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4930.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Marchewkowa z ziemniakami (*) (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</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 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Dynia-z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2278.49 kcal; B: 83.6 g; T: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; W: 356.97 g; W tym cukry: 89.91 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 6.9 g; WW: 32.95 Por; Ener. z B: 14.68 %; Ener. z W: 58.09 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4051.54 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami (*). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Warzywa po grecku* 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>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2486.43 kcal; B: 99.79 g; T: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 345.03 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 4.62 g; WW: 32.29 Por; Ener. z B: 16.05 %; Ener. z W: 51.9 %; Ener. z T: 29.98 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4401.74 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Marchewkowa z ziemniakami (*). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 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,	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>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2483.06 kcal; B: 107.65 g; T: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; W: 336.26 g; W tym cukry: 50.38 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 4.7 g; WW: 30.56 Por; Ener. z B: 17.34 %; Ener. z W: 49.21 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4529.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa	
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, 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>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL,</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>),	
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2045.89 kcal; B: 115.81 g; T: 117.3 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; W: 140.48 g; W tym cukry: 16.24 g; Bł.: 16.37 g; Sól: 3.87 g; WW: 12.36 Por; Ener. z B: 22.64 %; Ener. z W: 24.26 %; Ener. z T: 51.6 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3589.55 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa	
Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), 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>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>); Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL,</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>),	
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2319.04 kcal; B: 118.47 g; T: 112.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 217.27 g; W tym cukry: 57.62 g; Bł.: 16.51 g; Sól: 4.69 g; WW: 20.11 Por; Ener. z B: 20.43 %; Ener. z W: 34.63 %; Ener. z T: 43.76 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 4267.37 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana	
Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Mleko w proszku 20 g (<u>MLE,</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Olej rzepakowy 10 g.,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL,</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>),	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2323.79 kcal; B: 99.79 g; T: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; W: 260.79 g; W tym cukry: 53.77 g; Bł.: 20.1 g; Sól: 3.78 g; WW: 24.16 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 41.43 %; Ener. z T: 39.79 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4347.32 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryzna	
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u>GLU PSZ, 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 1556.51 kcal; B: 68.59 g; T: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 205.21 g; W tym cukry: 35.84 g; Bł.: 27.45 g; Sól: 3.74 g; WW: 17.81 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 45.68 %; Ener. z T: 33.03 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3376.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), 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 , Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Marchewkowa z ziemniakami *() 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Salata zielona 20 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 3068.95 kcal; B: 155.26 g; T: 105.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; W: 390.97 g; W tym cukry: 71.59 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 9.95 g; WW: 35.31 Por; Ener. z B: 20.24 %; Ener. z W: 45.9 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 5185.28 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna	
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *() z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 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 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 2676.32 kcal; B: 112.91 g; T: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; W: 396.36 g; W tym cukry: 88.58 g; Bł.: 35.74 g; Sól: 7.08 g; WW: 36.15 Por; Ener. z B: 16.88 %; Ener. z W: 53.9 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4854.46 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca	
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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *() z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i selera () 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 2570.15 kcal; B: 101.93 g; T: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; W: 388.6 g; W tym cukry: 106.54 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 6.87 g; WW: 35.64 Por; Ener. z B: 15.86 %; Ener. z W: 55.36 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4582.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *() z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba smażona (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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2753.21 kcal; B: 145.55 g; T: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.8 g; W: 351.93 g; W tym cukry: 55.72 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 8.63 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 21.15 %; Ener. z W: 45.34 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 5020.8 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *() z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Dynia z wody 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2515.47 kcal; B: 106.23 g; T: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 370.13 g; W tym cukry: 90.7 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 4.85 g; WW: 34.43 Por; Ener. z B: 16.89 %; Ener. z W: 54.71 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4957.37 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *() z mięsem 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2709.9 kcal; B: 123.67 g; T: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; W: 387.92 g; W tym cukry: 77.59 g; Bł.: 33.9 g; Sól: 7.58 g; WW: 35.45 Por; Ener. z B: 18.25 %; Ener. z W: 52.26 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4857.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL,</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1965.29 kcal; B: 90.9 g; T: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 261.26 g; W tym cukry: 34.97 g; Bł.: 37.72 g; Sól: 5.34 g; WW: 22.42 Por; Ener. z B: 18.5 %; Ener. z W: 45.5 %; Ener. z T: 32.04 %; Ener. z Bł.: 3,84 %; K: 4768.22 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), 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, Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2861.68 kcal; B: 136.32 g; T: 108.61 g; Kw. tł. nasy.: 49.62 g; W: 355.64 g; W tym cukry: 44.91 g; Bł.: 43.09 g; Sól: 9.61 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 43.69 %; Ener. z T: 34.16 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 5259.02 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2309.12 kcal; B: 117.53 g; T: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W: 359.94 g; W tym cukry: 48.25 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.76 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 56.66 %; Ener. z T: 19.45 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4466.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Kalańior gotowany* 100 g, 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% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2476.01 kcal; B: 121.41 g; T: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; W: 321.02 g; W tym cukry: 42.23 g; Bł.: 45.96 g; Sól: 6.94 g; WW: 27.59 Por; Ener. z B: 19.61 %; Ener. z W: 44.44 %; Ener. z T: 31.8 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 5851.99 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Kalańior gotowany* 100 g, 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% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2482.3 kcal; B: 122.15 g; T: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; W: 326.64 g; W tym cukry: 47.28 g; Bł.: 46.64 g; Sól: 6.85 g; WW: 28.1 Por; Ener. z B: 19.68 %; Ener. z W: 45.12 %; Ener. z T: 31.02 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 5900.05 mg;

piątek 2023-11-24		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>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos cytrynowy 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	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pierś delikatna z kurzej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g, Kiwi 1 szt 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3056.83 kcal; B: 138.95 g; T: 123.46 g; Kw. tł. nasy.: 50.95 g; W: 367.47 g; W tym cukry: 41.99 g; Bł.: 43.23 g; Sól: 9.92 g; WW: 32.5 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 42.43 %; Ener. z T: 36.35 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5241.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g, Rzodkiew biała 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>)</u> (bez mleka). 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki (<u>)</u> 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c (<u>)</u> 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g, Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2324.3 kcal; B: 102.7 g; T: 95.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 289.32 g; W tym cukry: 25.48 g; Bł.: 47.04 g; Sól: 9.15 g; WW: 24.34 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 41.7 %; Ener. z T: 36.79 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 5286.91 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>)</u> . 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki (<u>)</u> 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2198.58 kcal; B: 49.46 g; T: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 291.95 g; W tym cukry: 32.24 g; Bł.: 42.07 g; Sól: 7.67 g; WW: 24.96 Por; Ener. z B: 9 %; Ener. z W: 45.46 %; Ener. z T: 37.81 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 3541.77 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>)</u> . 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki (<u>)</u> 250 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Sałatka z makaronu- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2347.74 kcal; B: 50.46 g; T: 86.3 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 343.7 g; W tym cukry: 58.47 g; Bł.: 44.67 g; Sól: 6.8 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 8.6 %; Ener. z W: 50.95 %; Ener. z T: 33.08 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4348.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24 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>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej 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 razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Saiata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2430.93 kcal; B: 77.06 g; T: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 367.35 g; W tym cukry: 84.95 g; Bł.: 37.67 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 12.68 %; Ener. z W: 54.25 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4142.62 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml (<u>GLU JECZ,</u>), Ziemniaki () 200 g, Gotówki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g, Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml, Brokuł gotowany* 150 g, Woda źródlana 250 ml,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

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

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1469.17 kcal; B: 57.96 g; T: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; W: 229.45 g; W tym cukry: 72.5 g; Bł.: 14.99 g; Sól: 3.29 g; WW: 21.48 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 58.39 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2421.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 50 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 100 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku* 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% 10 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: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1649.76 kcal; B: 61.22 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 247.86 g; W tym cukry: 75.05 g; Bł.: 16.97 g; Sól: 3.03 g; WW: 23.08 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 55.98 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2634.74 mg;

piątek 2023-11-24 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u> </u>) 100 g , Warzywa po grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokulem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2505.87 kcal; B: 90.44 g; T: 101.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; W: 324.42 g; W tym cukry: 78.44 g; Bł.: 42.06 g; Sól: 5.88 g; WW: 28.32 Por; Ener. z B: 14.44 %; Ener. z W: 45.07 %; Ener. z T: 36.6 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5086.84 mg;

piątek 2023-11-24 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u> </u>) 100 g , Warzywa po grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokulem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2527.47 kcal; B: 90.28 g; T: 101.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; W: 328.5 g; W tym cukry: 77.16 g; Bł.: 37.98 g; Sól: 6.25 g; WW: 29.12 Por; Ener. z B: 14.29 %; Ener. z W: 45.98 %; Ener. z T: 36.17 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4863.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u> </u>) 100 g , Warzywa po-grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokułem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2795.33 kcal; B: 106.11 g; T: 107.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 370.43 g; W tym cukry: 86.09 g; Bł.: 44.29 g; Sól: 6.39 g; WW: 32.67 Por; Ener. z B: 15.18 %; Ener. z W: 46.67 %; Ener. z T: 34.53 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5908.88 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 150 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka wielowarzywna z olejem (<u> </u>) 100 g (<u>SEL, </u>), Warzywa po grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokułem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2867.42 kcal; B: 114.98 g; T: 107.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; W: 377.16 g; W tym cukry: 94.72 g; Bł.: 42.52 g; Sól: 6.29 g; WW: 33.6 Por; Ener. z B: 16.04 %; Ener. z W: 46.68 %; Ener. z T: 33.85 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 5902.29 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 150 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (<u> </u>) 100 g , Warzywa po grecku* 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% 10 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Papryka świeża 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml , Wafle ryżowe 30 g ,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu razowego z brokułem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2998.21 kcal; B: 137.01 g; T: 97.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; W: 409.68 g; W tym cukry: 91.92 g; Bł.: 43.22 g; Sól: 6.72 g; WW: 36.77 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 48.89 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 6160.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
		Marchewkowa z ziemniakami*(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>),

Wartości odżywcze: E: 1080.7 kcal; B: 44.46 g; T: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 3.63 g; W: 145.39 g; W tym cukry: 14.26 g; Bł.: 16.94 g; Sól: 2.4 g; WW: 12.85 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 47.54 %; Ener. z T: 32.52 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3494.99 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami*(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczerek: Sałatka z makaronu razowego z brokulem 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 3069 kcal; B: 110.81 g; T: 115.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; W: 411.38 g; W tym cukry: 92.63 g; Bł.: 38.23 g; Sól: 7.75 g; WW: 37.36 Por; Ener. z B: 14.44 %; Ener. z W: 48.64 %; Ener. z T: 33.82 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 5209.13 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami*(). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Sos cytrynowy 100 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczerek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2587.61 kcal; B: 115.32 g; T: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; W: 356.32 g; W tym cukry: 87.73 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 4.66 g; WW: 33.45 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 51.54 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4579.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego	
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem (<u> </u>) 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>); Fasolka szparagowa z wody* 150 g ,		

Wartości odżywcze: E: 2432.31 kcal; B: 112.15 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.1 g; W: 361.93 g; W tym cukry: 49.83 g; Bł.: 48.26 g; Sól: 7.66 g; WW: 31.65 Por; Ener. z B: 18.44 %; Ener. z W: 51.58 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 5580.47 mg;

piątek 2023-11-24		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>), Twarożek 150 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Kalafior gotowany* 150 g , 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>), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Rzodkiew biała 100 g ,		

Wartości odżywcze: E: 1848.75 kcal; B: 104.65 g; T: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; W: 249.7 g; W tym cukry: 27.42 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 5.52 g; WW: 21.62 Por; Ener. z B: 22.64 %; Ener. z W: 46.61 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4982.98 mg;

piątek 2023-11-24		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police	
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Marchewkowa z ziemniakami *(<u> </u>). 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki (<u> </u>) 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 2391.75 kcal; B: 97.86 g; T: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; W: 336.76 g; W tym cukry: 82.92 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 4.38 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 16.37 %; Ener. z W: 52.69 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4629.29 mg;