

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2023-11-28 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2411.1 kcal; B: 92.65 g; T: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; W: 336.18 g; W tym cukry: 74.63 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 7.79 g; WW: 30.63 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 50.72 %; Ener. z T: 31.2 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4185.91 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Dżem 70 g, Pomidor 50 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2765.4 kcal; B: 110.86 g; T: 98.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.88 g; W: 369.32 g; W tym cukry: 108.79 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 7.11 g; WW: 33.99 Por; Ener. z B: 16.03 %; Ener. z W: 49.34 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4220.02 mg;

wtorek 2023-11-28 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotletry sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 100 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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2415.26 kcal; B: 92.67 g; T: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; W: 381.93 g; W tym cukry: 100.32 g; Bł.: 44.43 g; Sól: 7.93 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 55.89 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4429.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 100 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Biskopty b/m: 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2386.67 kcal; B: 83.85 g; T: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; W: 359.87 g; W tym cukry: 73.81 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 7.77 g; WW: 32.65 Por; Ener. z B: 14.05 %; Ener. z W: 54.75 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3950.27 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 100 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Biskopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2386.67 kcal; B: 83.85 g; T: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; W: 359.87 g; W tym cukry: 73.81 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 7.77 g; WW: 32.65 Por; Ener. z B: 14.05 %; Ener. z W: 54.75 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3950.27 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 90 g, Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2284.03 kcal; B: 80.81 g; T: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; W: 309.77 g; W tym cukry: 83.08 g; Bł.: 20.71 g; Sól: 4.76 g; WW: 28.85 Por; Ener. z B: 14.15 %; Ener. z W: 50.62 %; Ener. z T: 33.15 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4108.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g , Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu) (*) 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 90 g , Sos koperkowy *(bez mleka, bez glutenu) 100 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Tofu 100 g (<u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml , Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2301.51 kcal; B: 71.29 g; T: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; W: 357.27 g; W tym cukry: 109.83 g; Bł.: 20.89 g; Sól: 4.66 g; WW: 33.59 Por; Ener. z B: 12.39 %; Ener. z W: 58.46 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3966.91 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Masio extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2424.25 kcal; B: 96.05 g; T: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.68 g; W: 320.26 g; W tym cukry: 70.46 g; Bł.: 43.3 g; Sól: 7.2 g; WW: 27.68 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 45.7 %; Ener. z T: 34.81 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 5552.64 mg;

wtorek 2023-11-28 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Herbatniki 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2419.65 kcal; B: 94.42 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 363.26 g; W tym cukry: 107.03 g; Bł.: 21.19 g; Sól: 5.64 g; WW: 34.35 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 56.55 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4065.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej 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>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2786 kcal; B: 122.88 g; T: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; W: 415.12 g; W tym cukry: 92.04 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 9.69 g; WW: 38.9 Por; Ener. z B: 17.64 %; Ener. z W: 55.76 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4238.53 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2391.1 kcal; B: 110.98 g; T: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 378.75 g; W tym cukry: 110.71 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 6.43 g; WW: 35.21 Por; Ener. z B: 18.57 %; Ener. z W: 58.85 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4890.98 mg;

wtorek 2023-11-28 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2309.15 kcal; B: 107.56 g; T: 62.6 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 337.29 g; W tym cukry: 72.8 g; Bł.: 23.42 g; Sól: 6.36 g; WW: 31.42 Por; Ener. z B: 18.63 %; Ener. z W: 54.37 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4682.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnic rozdrobniony, pieczony 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) ()*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2305.2 kcal; B: 84.94 g; T: 72.7 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; W: 341.1 g; W tym cukry: 95.69 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 7.32 g; WW: 31.26 Por; Ener. z B: 14.74 %; Ener. z W: 54.46 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4442.11 mg;

wtorek 2023-11-28 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami ()*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2413.2 kcal; B: 119.52 g; T: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; W: 341.61 g; W tym cukry: 84.02 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 4.95 g; WW: 31.61 Por; Ener. z B: 19.81 %; Ener. z W: 52.35 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 5259.91 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami ()*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2417.76 kcal; B: 123.06 g; T: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 319.97 g; W tym cukry: 60.06 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 5.09 g; WW: 29.35 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 48.55 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 5243.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,), Płatki owsiane na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ,)	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u> ,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,)
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2079.98 kcal; B: 120.26 g; T: 113.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; W: 152.32 g; W tym cukry: 20.58 g; Bł.: 17.86 g; Sól: 4.03 g; WW: 13.28 Por; Ener. z B: 23.13 %; Ener. z W: 25.86 %; Ener. z T: 49.27 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3669.18 mg;

wtorek 2023-11-28 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 1 szt (<u>JAJ</u> ,), Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u> ,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2217.91 kcal; B: 116.24 g; T: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; W: 232.26 g; W tym cukry: 61.78 g; Bł.: 16.74 g; Sól: 4.66 g; WW: 21.5 Por; Ener. z B: 20.96 %; Ener. z W: 38.87 %; Ener. z T: 38.84 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 4404.94 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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 10 g (<u>MLE</u> ,)	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u> ,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,)
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2269.91 kcal; B: 108.07 g; T: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; W: 252.22 g; W tym cukry: 48.44 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 4.06 g; WW: 23.16 Por; Ener. z B: 19.04 %; Ener. z W: 40.98 %; Ener. z T: 38.23 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4335.54 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u> ,), Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant.b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,), Ziemniaki () 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , 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% 10 g (<u>MLE</u> ,), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,), Ogórek kiszony 50 g , Herbatą czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	

Wartości odżywcze: E: 1613.78 kcal; B: 91.11 g; T: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 206.42 g; W tym cukry: 31.21 g; Bł.: 24.7 g; Sól: 5.8 g; WW: 18.21 Por; Ener. z B: 22.58 %; Ener. z W: 45.04 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4332.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28		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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2860.6 kcal; B: 122.97 g; T: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; W: 391.87 g; W tym cukry: 103.87 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 8.14 g; WW: 36.19 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 50.36 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5329.98 mg;

wtorek 2023-11-28		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 40 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>),	Brokułowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2796.07 kcal; B: 120.53 g; T: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 48.44 g; W: 384 g; W tym cukry: 92.61 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 7.61 g; WW: 35.36 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 50.5 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5128.81 mg;

wtorek 2023-11-28		Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2841.66 kcal; B: 111.61 g; T: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.12 g; W: 395.39 g; W tym cukry: 117.6 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.74 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 51.71 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4506.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 32% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-więprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 3150.17 kcal; B: 170.42 g; T: 131.75 g; Kw. tł. nasy.: 67.86 g; W: 340.23 g; W tym cukry: 46.26 g; Bł.: 36.23 g; Sól: 11.74 g; WW: 30.62 Por; Ener. z B: 21.64 %; Ener. z W: 38.6 %; Ener. z T: 37.64 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 5361.05 mg;

wtorek 2023-11-28 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 150 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2544.35 kcal; B: 118.31 g; T: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.2 g; W: 373.14 g; W tym cukry: 97.39 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 5.99 g; WW: 35.03 Por; Ener. z B: 18.6 %; Ener. z W: 54.95 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4975.41 mg;

wtorek 2023-11-28 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>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 3164.13 kcal; B: 133.71 g; T: 107 g; Kw. tł. nasy.: 55.74 g; W: 431.56 g; W tym cukry: 104.42 g; Bł.: 32.72 g; Sól: 8.5 g; WW: 39.98 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 50.42 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 5226.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Ogórek kiszony 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>), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1977.39 kcal; B: 112.88 g; T: 57.2 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 268.79 g; W tym cukry: 29.66 g; Bł.: 36.15 g; Sól: 8.22 g; WW: 23.44 Por; Ener. z B: 22.83 %; Ener. z W: 47.06 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4904.1 mg;

wtorek 2023-11-28 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 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>), Pomidor 50 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2746.78 kcal; B: 143.32 g; T: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 46.63 g; W: 339.6 g; W tym cukry: 41.17 g; Bł.: 38.85 g; Sól: 9.82 g; WW: 30.23 Por; Ener. z B: 20.87 %; Ener. z W: 43.8 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5393 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>), Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 50 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Marchew gotowana z olejem*. 100 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 300 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2340.53 kcal; B: 127.93 g; T: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 341.95 g; W tym cukry: 67.43 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.2 Por; Ener. z B: 21.86 %; Ener. z W: 53.28 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 5260.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 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% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2401.87 kcal; B: 133.58 g; T: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; W: 292.63 g; W tym cukry: 37.67 g; Bł.: 40.6 g; Sól: 8.69 g; WW: 25.35 Por; Ener. z B: 22.25 %; Ener. z W: 41.97 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5638.6 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 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% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2451.37 kcal; B: 143.48 g; T: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; W: 290.08 g; W tym cukry: 37.67 g; Bł.: 40.6 g; Sól: 8.58 g; WW: 25.15 Por; Ener. z B: 23.41 %; Ener. z W: 40.71 %; Ener. z T: 32.64 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 5455.6 mg;

wtorek 2023-11-28 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Pomidor 50 g,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Gruszka 1szt. 150 g, Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	Podwieczorek: 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>), Papryka świeża 50 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2882.47 kcal; B: 133.63 g; T: 100.97 g; Kw. tł. nasy.: 49.68 g; W: 379.4 g; W tym cukry: 73.92 g; Bł.: 45.74 g; Sól: 9.85 g; WW: 33.55 Por; Ener. z B: 18.54 %; Ener. z W: 46.3 %; Ener. z T: 31.53 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5344.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 150 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 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, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2264.35 kcal; B: 98.23 g; T: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 287.05 g; W tym cukry: 21.05 g; Bł.: 45.54 g; Sól: 8.54 g; WW: 24.22 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 42.66 %; Ener. z T: 36 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 4908.18 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>), Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki gotowane () 200 g, 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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 60 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 250 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2248.75 kcal; B: 50.32 g; T: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; W: 339.6 g; W tym cukry: 54.8 g; Bł.: 47.29 g; Sól: 7.68 g; WW: 29.07 Por; Ener. z B: 8.95 %; Ener. z W: 51.99 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 5135.16 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g,	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki gotowane () 150 g, 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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Herbatniki 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2327.9 kcal; B: 48.71 g; T: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; W: 384.51 g; W tym cukry: 104.15 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 7.29 g; WW: 34.81 Por; Ener. z B: 8.37 %; Ener. z W: 59.81 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3815.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczaniowa		
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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki gotowane () 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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2292.3 kcal; B: 94.53 g; T: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; W: 354.64 g; W tym cukry: 84.16 g; Bł.: 36.72 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 16;5 %; Ener. z W: 55.48 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4152.12 mg;

wtorek 2023-11-28 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, Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g, Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml, Brokuł gotowany* 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2117.14 kcal; B: 110.18 g; T: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; W: 297.84 g; W tym cukry: 42.93 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 3.68 g; WW: 26.96 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 50.99 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5849.8 mg;

wtorek 2023-11-28 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 100 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 1747.48 kcal; B: 92.64 g; T: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 235.34 g; W tym cukry: 75.15 g; Bł.: 16.79 g; Sól: 4.51 g; WW: 21.9 Por; Ener. z B: 21.21 %; Ener. z W: 50.03 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3557.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 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% 5 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafora 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy z indyka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pasta z kurczaka 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 1731.85 kcal; B: 85.42 g; T: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; W: 266.69 g; W tym cukry: 92.77 g; Bł.: 17.47 g; Sól: 3.4 g; WW: 24.96 Por; Ener. z B: 19.73 %; Ener. z W: 57.56 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3345.64 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2482.57 kcal; B: 114.03 g; T: 82.7 g; Kw. tł. nasy.: 42.15 g; W: 341.8 g; W tym cukry: 86.61 g; Bł.: 43.5 g; Sól: 10.21 g; WW: 29.72 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 48.06 %; Ener. z T: 29.98 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 5609.43 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Gruszka 1szt. 150 g,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2757.15 kcal; B: 117.94 g; T: 98.86 g; Kw. tł. nasy.: 52.36 g; W: 372.65 g; W tym cukry: 87.68 g; Bł.: 48.54 g; Sól: 10.9 g; WW: 32.32 Por; Ener. z B: 17.11 %; Ener. z W: 47.02 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5781.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2968.45 kcal; B: 128.77 g; T: 104.06 g; Kw. tł. nasy.: 55.45 g; W: 400.76 g; W tym cukry: 98.74 g; Bł.: 44.58 g; Sól: 11.23 g; WW: 35.53 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 48 %; Ener. z T: 31.55 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 5962.61 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2967.56 kcal; B: 123.99 g; T: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 52.01 g; W: 402.22 g; W tym cukry: 98.94 g; Bł.: 45.63 g; Sól: 11.03 g; WW: 35.49 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 48.06 %; Ener. z T: 31.97 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5823.97 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Ogórek kiszony 150 g ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2951.99 kcal; B: 135.15 g; T: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; W: 411.8 g; W tym cukry: 105.17 g; Bł.: 49.67 g; Sól: 11.64 g; WW: 36.05 Por; Ener. z B: 18.31 %; Ener. z W: 49.07 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 6255.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g ,		

Wartości odżywcze: E: 910.96 kcal; B: 40.26 g; T: 39.9 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; W: 104.72 g; W tym cukry: 8.05 g; Bł.: 14.03 g; Sól: 1.69 g; WW: 8.96 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 39.82 %; Ener. z T: 39.42 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3136.5 mg;

wtorek 2023-11-28		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>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE, </u>), Dżem 70 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 3127.29 kcal; B: 123.34 g; T: 108.43 g; Kw. tł. nasy.: 51.96 g; W: 430.62 g; W tym cukry: 127.15 g; Bł.: 34.11 g; Sól: 9.13 g; WW: 39.66 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 50.72 %; Ener. z T: 31.2 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4933.71 mg;

wtorek 2023-11-28		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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2433.83 kcal; B: 102.95 g; T: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; W: 352.42 g; W tym cukry: 99.48 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 5.69 g; WW: 33.03 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 54.13 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4510.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,)</u> , Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,)</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,)</u> , Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</u> ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> , Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,)</u> , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 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> , Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,)</u> , Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,)</u> , Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE,)</u> ,	

Wartości odżywcze: E: 2173.91 kcal; B: 105.11 g; T: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; W: 291.06 g; W tym cukry: 42.83 g; Bł.: 36.14 g; Sól: 6.17 g; WW: 25.7 Por; Ener. z B: 19.34 %; Ener. z W: 46.9 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5442.73 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,)</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,)</u> , Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> , Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,)</u> , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,)</u> , Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR,)</u> , Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Fasolka szparagowa z wody* 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1885.33 kcal; B: 97.29 g; T: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; W: 237.96 g; W tym cukry: 22.97 g; Bł.: 35.59 g; Sól: 6.36 g; WW: 20.31 Por; Ener. z B: 20.64 %; Ener. z W: 42.94 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4549.15 mg;

wtorek 2023-11-28 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> , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,)</u> , Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</u> ,	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> , Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ,)</u> , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,)</u> , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,)</u> , Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,)</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,)</u> , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,)</u> , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2478.38 kcal; B: 102.9 g; T: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 363.59 g; W tym cukry: 104.49 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4512.17 mg;