

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>).	Wielowarzywna z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Kompot z czarnej	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ, </u>) Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>).	

Wartości odżywcze: E: 2358.5 kcal; B: 80.09 g; T: 94.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 310.97 g; W tym cukry: 46.86 g; Bł.: 29.06 g; Sól: 9.38 g; WW: 28.24 Por; Ener. z B: 13.58 %; Ener. z W: 47.81 %; Ener. z T: 35.96 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2561.98 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Szyntka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, </u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>).	Wielowarzywna z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>) Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Kompot z czarnej	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>) Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2708.23 kcal; B: 109.13 g; T: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; W: 346.56 g; W tym cukry: 73.9 g; Bł.: 25.72 g; Sól: 10.39 g; WW: 32.02 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 47.39 %; Ener. z T: 34.1 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 2205.56 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>) Pomidor 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>).	Wielowarzywna z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Kottlet z kaszy jęczmiennej 2szt 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ, </u>) Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Kompot z czarnej porzeczeki i jablek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>) Ogórek kiszony 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>).	

Wartości odżywcze: E: 2618.07 kcal; B: 73.64 g; T: 112.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.53 g; W: 343.41 g; W tym cukry: 63.7 g; Bł.: 34.77 g; Sól: 9.41 g; WW: 30.84 Por; Ener. z B: 11.25 %; Ener. z W: 47.16 %; Ener. z T: 38.62 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2421.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka). 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2270.8 kcal; B: 74.58 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 49.75 g; Bł.: 32.7 g; Sól: 9.33 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 13.14 %; Ener. z W: 54.9 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2304.28 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka). 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2270.8 kcal; B: 74.58 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 49.75 g; Bł.: 32.7 g; Sól: 9.33 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 13.14 %; Ener. z W: 54.9 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2304.28 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, </u>), Sos ziołowy* (bez glutenu) 150 ml (<u>SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł-150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2326.58 kcal; B: 65.26 g; T: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.6 g; W: 314.33 g; W tym cukry: 35.83 g; Bł.: 18.73 g; Sól: 5.95 g; WW: 29.62 Por; Ener. z B: 11.22 %; Ener. z W: 50.82 %; Ener. z T: 35.79 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4281.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Paprykarz szczeciński 150 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c. 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2350.22 kcal; B: 74.01 g; T: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; W: 330.86 g; W tym cukry: 51.39 g; Bł.: 23.28 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.77 Por; Ener. z B: 12.6 %; Ener. z W: 52.35 %; Ener. z T: 32.33 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4516.34 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g ,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszeny* 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2494.58 kcal; B: 84.07 g; T: 101.9 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; W: 333.16 g; W tym cukry: 62.81 g; Bł.: 47.42 g; Sól: 10.85 g; WW: 28.82 Por; Ener. z B: 13.48 %; Ener. z W: 45.82 %; Ener. z T: 36.76 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 3942.4 mg;

wtorek 2023-12-05 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczerek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2454.4 kcal; B: 96.25 g; T: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; W: 334.26 g; W tym cukry: 71.17 g; Bł.: 21.58 g; Sól: 7.39 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 15.69 %; Ener. z W: 50.96 %; Ener. z T: 31.53 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2189.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant: 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z zacierką* -dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbatniki 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2912.07 kcal; B: 119.51 g; T: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; W: 412.65 g; W tym cukry: 103.39 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 9.51 g; WW: 38.59 Por; Ener. z B: 16.42 %; Ener. z W: 52.79 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2935.92 mg;

wtorek 2023-12-05		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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Dyńa z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z zacierką* -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,		

Wartości odżywcze: E: 2265.1 kcal; B: 99.36 g; T: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; W: 375.08 g; W tym cukry: 76.79 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 7.83 g; WW: 35.1 Por; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 61.87 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2379.78 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Żółdkowa	
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>), Dyńa z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z zacierką* -dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2274 kcal; B: 98.18 g; T: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 306.74 g; W tym cukry: 69.78 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 7.54 g; WW: 28.24 Por; Ener. z B: 17.27 %; Ener. z W: 49.6 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2543.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalefióra. BM 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z kurczaka 100 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2462.3 kcal; B: 98.97 g; T: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; W: 358.87 g; W tym cukry: 54.66 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.24 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 54.01 %; Ener. z T: 27.34 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3907.78 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalefióra. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2631.11 kcal; B: 129.14 g; T: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; W: 339.03 g; W tym cukry: 84.4 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 7.4 g; WW: 31.1 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 47.15 %; Ener. z T: 31.25 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4637.05 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalefióra. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2525.23 kcal; B: 123.47 g; T: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; W: 324.35 g; W tym cukry: 54.69 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 8.03 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 19.56 %; Ener. z W: 46.31 %; Ener. z T: 31.88 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4814.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa	
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 25 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ SEL,),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),	
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 1903,92 kcal; B: 111.86 g; T: 108.39 g; Kw. tł. nasy.: 39 g; W: 128.27 g; W tym cukry: 14.63 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 4.41 g; WW: 11.16 Por; Ener. z B: 23.5 %; Ener. z W: 23.67 %; Ener. z T: 51.24 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2836.98 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa	
Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Mleko w proszku 50 g (MLE,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),	
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 2237.39 kcal; B: 119.84 g; T: 103.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; W: 215.25 g; W tym cukry: 66.48 g; Bł.: 16.48 g; Sól: 5.54 g; WW: 19.83 Por; Ener. z B: 21.43 %; Ener. z W: 35.53 %; Ener. z T: 41.81 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3785.03 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana	
Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Mleko w proszku 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Pasta warzywna* 100 g (SEL,), Masło extra 32% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),	
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,),		

Wartości odżywcze: E: 2226.75 kcal; B: 103.11 g; T: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; W: 238.15 g; W tym cukry: 35.52 g; Bł.: 20.86 g; Sól: 4.77 g; WW: 21.71 Por; Ener. z B: 18.52 %; Ener. z W: 39.03 %; Ener. z T: 40.4 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3721.72 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna	
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,); Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Salata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Wielowarzywna z zacierką*. 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Sós ziołowy* 150 ml (GLU	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Serek wiejski ziarnisty 200g 1.szt (MLE,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,		

Wartości odżywcze: E: 1617.01 kcal; B: 81.34 g; T: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; W: 207.38 g; W tym cukry: 45.76 g; Bł.: 27.04 g; Sól: 7.73 g; WW: 18.09 Por; Ener. z B: 20.12 %; Ener. z W: 44.61 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 2240.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Dżem 40 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2863.6 kcal; B: 134.41 g; T: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; W: 377.35 g; W tym cukry: 82.13 g; Bł.: 38.93 g; Sól: 10 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 47.27 %; Ener. z T: 31.32 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3131.32 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Dynia z wody 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 3127.41 kcal; B: 127.32 g; T: 104.84 g; Kw. tł. nasy.: 46.39 g; W: 434.82 g; W tym cukry: 94.78 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 10.41 g; WW: 40.32 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 51.39 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2801.06 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g ,	Wielowarzywna z zacierką * z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt biokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2752.53 kcal; B: 108.78 g; T: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.6 g; W: 377 g; W tym cukry: 83.25 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 9.2 g; WW: 35.08 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 50.98 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 2210.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z zacierką* z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 32% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Ogórek kiszony 50 g,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>),

Wartości odżywcze: E: 2922.56 kcal; B: 157.61 g; T: 118.58 g; Kw. tł. nasy.: 52.35 g; W: 324.51 g; W tym cukry: 47.68 g; Bł.: 41.46 g; Sól: 11.81 g; WW: 28.41 Por; Ener. z B: 21.57 %; Ener. z W: 38.74 %; Ener. z T: 36.52 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3404.37 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2768.63 kcal; B: 124.82 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; W: 392.98 g; W tym cukry: 107.15 g; Bł.: 31.1 g; Sól: 8.14 g; WW: 36.27 Por; Ener. z B: 18.03 %; Ener. z W: 52.28 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3160.01 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z zacierką* z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2989.12 kcal; B: 136.21 g; T: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; W: 406.48 g; W tym cukry: 81.54 g; Bł.: 29.98 g; Sól: 11.17 g; WW: 37.82 Por; Ener. z B: 18.23 %; Ener. z W: 50.38 %; Ener. z T: 29.16 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2664.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2043.06 kcal; B: 82.83 g; T: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; W: 279.56 g; W tym cukry: 32.53 g; Bł.: 43.65 g; Sól: 8.41 g; WW: 23.74 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 46.19 %; Ener. z T: 32.41 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 3300.25 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2831.44 kcal; B: 132.7 g; T: 103.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; W: 362.17 g; W tym cukry: 51.38 g; Bł.: 46.68 g; Sól: 10.99 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 18.75 %; Ener. z W: 44.57 %; Ener. z T: 32.9 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 3518.96 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Serek horyo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>),	Jarzywnowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczerek: Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2336.7 kcal; B: 133.11 g; T: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; W: 338.11 g; W tym cukry: 50.23 g; Bł.: 26.86 g; Sól: 8.36 g; WW: 31.3 Por; Ener. z B: 22.79 %; Ener. z W: 53.28 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 2769.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2532.43 kcal; B: 111.71 g; T: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.3 g; W: 322.01 g; W tym cukry: 48.69 g; Bł.: 50.48 g; Sól: 12.22 g; WW: 27.39 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 42.89 %; Ener. z T: 35.48 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 3856.17 mg;

wtorek 2023-12-05 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2548.24 kcal; B: 111.98 g; T: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; W: 326.31 g; W tym cukry: 50.93 g; Bł.: 52.32 g; Sól: 12.32 g; WW: 27.62 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 43.01 %; Ener. z T: 35.3 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 3971.34 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 32% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Gruszka 1szt. 150 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3250.59 kcal; B: 151.23 g; T: 125.78 g; Kw. tł. nasy.: 55.1 g; W: 406.49 g; W tym cukry: 58.16 g; Bł.: 51.5 g; Sól: 11.61 g; WW: 35.73 Por; Ener. z B: 18.61 %; Ener. z W: 43.68 %; Ener. z T: 34.83 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3823.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Wielowarzywna z zacierką*() (bez mleka). 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paprykarz szczeniński 150 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2251.44 kcal; B: 83.48 g; T: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; W: 295.36 g; W tym cukry: 23.32 g; Bł.: 46.49 g; Sól: 9.54 g; WW: 24.99 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 44.22 %; Ener. z T: 36.22 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 3312.07 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy, PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Jarzynowa z ziemniakami ()*dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2207.4 kcal; B: 46.93 g; T: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 303.01 g; W tym cukry: 23.4 g; Bł.: 42.37 g; Sól: 8.57 g; WW: 26.02 Por; Ener. z B: 8.5 %; Ener. z W: 47.23 %; Ener. z T: 36.3 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 3049.03 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką*dieta b/brokula i kalafiora. BM 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* (bez soli) 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 60 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2220.01 kcal; B: 40.84 g; T: 79.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 333.9 g; W tym cukry: 54.32 g; Bł.: 41.02 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.23 Por; Ener. z B: 7.36 %; Ener. z W: 52.77 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 1941.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kotlec z kaszy jęczmiennej 2szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2739.93 kcal; B: 84.85 g; T: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 403.65 g; W tym cukry: 88.81 g; Bł.: 34.99 g; Sól: 6.43 g; WW: 37.04 Por; Ener. z B: 12.39 %; Ener. z W: 53.82 %; Ener. z T: 30.64 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2784.41 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g , Ogórek świeży 150 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml , Ziemniaki () 250 g , Udziec z indyka b/s b/k 120 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt , Marchwianka () 300 ml ,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml (<u>GLU OW, </u>), Mus z jabłek () b/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2257.93 kcal; B: 108.52 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 340.65 g; W tym cukry: 67.44 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 3.78 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 19.22 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 6179.73 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor b/skórki 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokuła i kalafiora. 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1861.83 kcal; B: 80.84 g; T: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.5 g; W: 286.72 g; W tym cukry: 112.57 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 5.96 g; WW: 26.57 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 56.78 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3498.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z kurczaka 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Jarzynowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> <u>SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>) , Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1988.05 kcal; B: 88.84 g; T: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W: 301.83 g; W tym cukry: 113.84 g; Bł.: 24.6 g; Sól: 5.37 g; WW: 27.84 Por; Ener. z B: 17.87 %; Ener. z W: 55.78 %; Ener. z T: 24.1 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3835.08 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, SEL, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 1 szt ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2438.26 kcal; B: 107.51 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 328.41 g; W tym cukry: 73.62 g; Bł.: 41.47 g; Sól: 10.41 g; WW: 28.8 Por; Ener. z B: 17.64 %; Ener. z W: 47.07 %; Ener. z T: 31.93 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3253.59 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, SEL, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 1 szt ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2656.73 kcal; B: 127.98 g; T: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; W: 347.24 g; W tym cukry: 73.79 g; Bł.: 42.28 g; Sól: 10.92 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 19.27 %; Ener. z W: 45.91 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3605.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g		

Wartości odżywcze: E: 2756.21 kcal; B: 118.72 g; T: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; W: 384.84 g; W tym cukry: 88.08 g; Bł.: 44.5 g; Sól: 11.17 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 49.39 %; Ener. z T: 30.17 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3725.59 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek	Chleb razowy żytnio-pszenney 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	
II Śniadanie: Miód (25g) 2 szt, Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g		

Wartości odżywcze: E: 2859.01 kcal; B: 121.84 g; T: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; W: 406.92 g; W tym cukry: 88.48 g; Bł.: 45.82 g; Sól: 11.81 g; WW: 36.26 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 50.52 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3779.99 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z zacierką*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	
II Śniadanie: Miód (25g) 2 szt, Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g		

Wartości odżywcze: E: 2903.36 kcal; B: 142.2 g; T: 91.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W: 397.58 g; W tym cukry: 87.32 g; Bł.: 41.95 g; Sól: 11.96 g; WW: 35.67 Por; Ener. z B: 19.59 %; Ener. z W: 49 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3940.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
		Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR,), Marchew gotowana z olejem* 150 g ,

Wartości odżywcze: E: 957.22 kcal; B: 36.58 g; T: 35.58 g; Kw. tł. nasy.: 4.13 g; W: 131.41 g; W tym cukry: 17.72 g; Bł.: 17.72 g; Sól: 2.32 g; WW: 11.42 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 47.51 %; Ener. z T: 33.45 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 1560.92 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,), Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ,), Kompot z czarnej	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Paprykarz szczeciński 100 g (RYB, SOJ,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Herbatniki 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 3138.22 kcal; B: 101.01 g; T: 111.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; W: 448.75 g; W tym cukry: 103.55 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 11 g; WW: 41.43 Por; Ener. z B: 12.88 %; Ener. z W: 52.63 %; Ener. z T: 32.07 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3248.9 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Jarzywnowa z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL,), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ;	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2531.62 kcal; B: 108.44 g; T: 86.6 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; W: 343.53 g; W tym cukry: 87.43 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 7.99 g; WW: 31.85 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 50.1 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2928.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g,		

Wartości odżywcze: E: 2493.91 kcal; B: 110.5 g; T: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; W: 341.17 g; W tym cukry: 57.87 g; Bł.: 49.49 g; Sól: 9.31 g; WW: 29.4 Por; Ener. z B: 17.72 %; Ener. z W: 46.78 %; Ener. z T: 31.56 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4047.05 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia	
Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Wielowarzywna z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarczek 100 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Fasolka szparagowa z wody* 150 g,		

Wartości odżywcze: E: 1836.95 kcal; B: 83.05 g; T: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 254.18 g; W tym cukry: 27.93 g; Bł.: 36.64 g; Sól: 6.06 g; WW: 21.92 Por; Ener. z B: 18.08 %; Ener. z W: 47.37 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 2830.01 mg;

wtorek 2023-12-05		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT,</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Jarzywna z zacierką*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2616.49 kcal; B: 105.92 g; T: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; W: 363.34 g; W tym cukry: 79.18 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 8.13 g; WW: 33.92 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 51.61 %; Ener. z T: 30.32 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2737.87 mg;