

Jadłospisy dla oddziałów

Szpital SPSK Nr 1 P.M. Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 25 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotleć z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotleć z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Sniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2890.7 kcal; B: 122.6 g; T: 100.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; W: 383.47 g; W tym cukry: 103.1 g; Bł.: 25.62 g; Sól: 10.33 g; WW: 35.66 Por; Ener. z B: 16.97 %; Ener. z W: 49.52 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3773.07 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL-Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotleć z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Sniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Podwieczorek: Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>),	

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmłoczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza mąčna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M-2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR.</u>),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza mąčna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki (*) 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>), Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (<u>MLE.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Paśta z jaj *100 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Sałata zielona 20g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 30 g, Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2366.02 kcal; B: 92.29 g; T: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; W: 304.23 g; W tym cukry: 61.02 g; Bł.: 21.49 g; Sól: 5.84 g; WW: 28.17 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 47.8 %; Ener. z T: 34.17 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4098.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt . Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Dżem 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml .	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) *() 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* (bez glutenu) 100 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt .	Podwieczorek: Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2422.62 kcal; B: 87.69 g; T: 85.4 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; W: 329.13 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 7.6 g; WW: 30.03 Por; Ener. z B: 14.48 %; Ener. z W: 49.73 %; Ener. z T: 31.73 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4339.61 mg;

piątek 2023-12-15		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Sepek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Kottlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Ogórek świeży 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>), Ogórek kiszony 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>),	

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

piątek 2023-12-15		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2282.36 kcal; B: 93.21 g; T: 75 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; W: 319.89 g; W tym cukry: 99.62 g; Bł.: 19.38 g; Sól: 7.41 g; WW: 30.01 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 52.67 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3410.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),</p>	<p>Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (MorszczuR) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Soś pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100g (<u>JAJ, MLE, </u>), Piers delikatna z kurnej półki, produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,</p>
<p>II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,</p>	<p>Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),</p>	

Wartości odżywcze: E: 2879.92 kcal; B: 136.07 g; T: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; W: 400.35 g; W tym cukry: 111.1 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 9.25 g; WW: 37.65 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 52.32 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4316.55 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
<p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>),</p>	<p>Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru, bez oleju). 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>); Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z białek z koperkiem 100g (<u>JAJ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* (bez oleju) 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,</p>
<p>II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,</p>	<p>Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),</p>	

Wartości odżywcze: E: 2254.02 kcal; B: 99.86 g; T: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 365.43 g; W tym cukry: 106.64 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 8.16 g; WW: 34.15 Por; Ener. z B: 17.72 %; Ener. z W: 60.69 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3663.54 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
<p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,</p>	<p>Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 90 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z białek z koperkiem 150 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ;</p>
	<p>Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),</p>	

Wartości odżywcze: E: 2273.08 kcal; B: 100.93 g; T: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; W: 290.65 g; W tym cukry: 85 g; Bł.: 20.97 g; Sól: 7.85 g; WW: 26.85 Por; Ener. z B: 17.76 %; Ener. z W: 47.46 %; Ener. z T: 33.21 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3529.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Dyniowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie 200 ml (<u>GLU PSZ</u>), Mus z jabłek () z/c 150 g	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c: 200 ml	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2495.23 kcal; B: 110.8 g; T: 79.2 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; W: 346.79 g; W tym cukry: 84.22 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 5.61 g; WW: 32.25 Por; Ener. z B: 17.76 %; Ener. z W: 51.65 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4200.38 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1 szt, 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2320.86 kcal; B: 102.38 g; T: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; W: 307.7 g; W tym cukry: 46.57 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 5.57 g; WW: 28.2 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 48.58 %; Ener. z T: 31.34 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3803.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Mleko w proszku 50 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2245.49 kcal; B: 142.72 g; T: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; W: 225.52 g; W tym cukry: 62.04 g; Bł.: 20.6 g; Sól: 4.94 g; WW: 20.45 Por; Ener. z B: 20.08 %; Ener. z W: 36.5 %; Ener. z T: 41.64 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3992.99 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety SZ-UL Przecierana		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 200 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2024.75 kcal; B: 94.66 g; T: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 222.32 g; W tym cukry: 37.11 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 4.52 g; WW: 19.79 Por; Ener. z B: 18.7 %; Ener. z W: 39.11 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3707.9 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ZYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ZYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1647.57 kcal; B: 83.98 g; T: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 220.9 g; W tym cukry: 46.84 g; Bł.: 28.37 g; Sól: 7.11 g; WW: 19.19 Por; Ener. z B: 20.39 %; Ener. z W: 48.74 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3595.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt . Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2647.24 kcal; B: 131.28 g; T: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; W: 379.06g; W tym cukry: 103.02 g; Bł.: 33.16 g; Sól: 10.25 g; WW: 34.59 Por; Ener. z B: 19.84 %; Ener. z W: 52.26 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4414.57 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotleć z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotleć z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>); Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczerek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml (<u>GLU PSZ, </u>),	Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE, </u>),

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	Podwieczerek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka delikatesowa-produkt dr. grubo rozdr. parz 100 g , Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczerek: Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kasza manna z musem z jabłek b/c 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c. 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20-g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	

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

piątek 2023-12-15		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g, 1 szt (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 100 g, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g

Wartości odżywcze: E: 2905.17 kcal; B: 146.54 g; T: 108.21 g; Kw. tł. nasy.: 45.64 g; W: 355.54 g; W tym cukry: 48.22 g; Bł.: 46.66 g; Sól: 13.18 g; WW: 30.93 Por; Ener. z B: 20.18 %; Ener. z W: 42.53 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4712.66 mg;

piątek 2023-12-15		
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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona * (bez oleju) 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru, bez oleju). 150g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z musem z jabłek b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2216.6 kcal; B: 107.43 g; T: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W: 347.25 g; W tym cukry: 44.08 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 10.58 g; WW: 31.59 Por; Ener. z B: 19.39 %; Ener. z W: 56.97 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4222.8 mg;

Jadłospis dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek-wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z białek z koperkiem 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z białek z koperkiem: 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 50 g, Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g,

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczyk) 80 g (<u>RYB.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)*. 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 250 g,	

Wartości odżywcze: E: 2308.42 kcal; B: 80.54 g; T: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.5 g; W: 292.38 g; W tym cukry: 17.56 g; Bł.: 50.72 g; Sól: 12.53 g; WW: 24.1 Por; Ener. z B: 13.96 %; Ener. z W: 41.88 %; Ener. z T: 38.12 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 3829.07 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* (bez soli) 100 g (<u>SEL.</u>), Kawa z makiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Zapiekanka ziemniaczana-dieta () 400 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>),	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>),
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na wodzie z jabłkiem 200 ml (<u>GLU PSZ.</u>),	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>), Dżem 70 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką (bez mleka)*. 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pulpet rybny (Morszczyk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z białek z koperkiem 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2340.02 kcal; B: 55.24 g; T: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; W: 360.11 g; W tym cukry: 99.83 g; Bł.: 44.74 g; Sól: 6.9 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 9.44 %; Ener. z W: 53.91 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4162.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Zapiekańka ziemniaczana- dieta () 400 g (<u>SEL.</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompót z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Wafle ryżowe 40 g,	Kalaforowa z ziemniakami (bez miodu, bez selera, bez glutenu)* 400 ml, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml, Surówka z kąpiusty pekińskiej z olejem () 150 g, Woda źródłana 250 ml	Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g,	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompót 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>), Kuroczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1591.2 kcal; B: 80.93 g; T: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 233.94 g; W tym cukry: 81.58 g; Bł.: 16.46 g; Sól: 6.14 g; WW: 21.77 Por; Ener. z B: 20.34 %; Ener. z W: 54.67 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2552.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 150 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt .	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 1684.25 kcal; B: 78.61 g; T: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 255.46 g; W tym cukry: 67.56 g; Bł.: 18.32 g; Sól: 3.82 g; WW: 23.71 Por; Ener. z B: 18.67 %; Ener. z W: 56.32 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2972.6 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z ja z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2377.34 kcal; B: 101.19 g; T: 92.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; W: 304.94 g; W tym cukry: 75.94 g; Bł.: 43.13 g; Sól: 9.38 g; WW: 26.03 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 44.05 %; Ener. z T: 35.11 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 4918.44 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80-g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z ja z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 250 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2758.27 kcal; B: 119.64 g; T: 109.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; W: 342.96 g; W tym cukry: 76.44 g; Bł.: 44.94 g; Sól: 11.88 g; WW: 29.64 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 43.22 %; Ener. z T: 35.82 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 5279.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g : (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>); Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt: drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>);	

Wartości odżywcze: E: 2892.03 kcal; B: 139.65 g; T: 105.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.78 g; W: 368.66 g; W tym cukry: 90.02 g; Bł.: 48.37 g; Sól: 13.17 g; WW: 31.91 Por; Ener. z B: 19.32 %; Ener. z W: 44.3 %; Ener. z T: 32.8 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 5825.72 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g , Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2931.41 kcal; B: 151.21 g; T: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 45.45 g; W: 375.86 g; W tym cukry: 75.86 g; Bł.: 50.53 g; Sól: 14.36 g; WW: 32.54 Por; Ener. z B: 20.63 %; Ener. z W: 44.39 %; Ener. z T: 31.45 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 5852.5 mg;

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 160 g : (<u>RYB, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta 250 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2991.61 kcal; B: 142.12 g; T: 107.56 g; Kw. tł. nasy.: 47.16 g; W: 389.42 g; W tym cukry: 76.55 g; Bł.: 53.73 g; Sól: 13.05 g; WW: 33.53 Por; Ener. z B: 19 %; Ener. z W: 44.88 %; Ener. z T: 32.36 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 5955.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
		Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Kotlec z ryby (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1180.68 kcal; B: 48.9 g; T: 44 g; Kw. tł. nasy.: 4.25 g; W: 153.78 g; W tym cukry: 17.34 g; Bł.: 19.01 g; Sól: 3.4 g; WW: 13.38 Por; Ener. z B: 16.57 %; Ener. z W: 45.66 %; Ener. z T: 33.54 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3016.63 mg;

piątek 2023-12-15		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g , Kotlec z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

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

piątek 2023-12-15		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

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

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selerą i jabłką b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g	Podwieczorek: Salátka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>),	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka delikatesowa- produkt dr: grutki rozdr. parz 100 g, Pomidor 50g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selerą i jabłkami b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z białek z koperkiem 150 g (<u>JAJ, MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g	Podwieczorek: Salátka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>),	

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

piątek 2023-12-15 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2484.94 kcal; B: 103.52 g; T: 79.8 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; W: 350.76 g; W tym cukry: 112.23 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 8.1 g; WW: 32.83 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 52.87 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3858.92 mg;