

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział SPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2023-12-18 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 żółty 60 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko 200 g , Mus z jabłek prażonych 150 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE, </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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 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>), Dżem 25 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2440.72 kcal; B: 85.85 g; T: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; W: 361.2 g; W tym cukry: 100.75 g; Bł.: 31.52 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 14.07 %; Ener. z W: 54.03 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3260.86 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci

Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Papryka świeża 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>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Naleśniki z serem 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE, </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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Serek homo naturalny 150g, 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2755.12 kcal; B: 118.75 g; T: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; W: 370.77 g; W tym cukry: 105.34 g; Bł.: 24.4 g; Sól: 7.06 g; WW: 34.76 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 50.29 %; Ener. z T: 29.96 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3177.41 mg;

poniedziałek 2023-12-18 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 żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 100 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko 200 g , Mus z jabłek prażonych 150 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE, </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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Sniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tioczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2304.12 kcal; B: 77.12 g; T: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; W: 369.77 g; W tym cukry: 102.12 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 6.5 g; WW: 34.1 Por; Ener. z B: 13.39 %; Ener. z W: 59.02 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2963.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 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, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g, Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 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, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 25 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2613.47 kcal; B: 92.08 g; T: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 375.34 g; W tym cukry: 55.21 g; Bł.: 42.03 g; Sól: 7.99 g; WW: 33.36 Por; Ener. z B: 14.09 %; Ener. z W: 51.01 %; Ener. z T: 31.35 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3907.02 mg;

poniedziałek 2023-12-18 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, Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 50 g (<u>MLE b/LAK,</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</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, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 25 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2556.72 kcal; B: 81.49 g; T: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 381.79 g; W tym cukry: 86.36 g; Bł.: 34.18 g; Sól: 7.11 g; WW: 34.79 Por; Ener. z B: 12.75 %; Ener. z W: 54.38 %; Ener. z T: 30.76 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3040.39 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2411.1 kcal; B: 65.08 g; T: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; W: 349.82 g; W tym cukry: 99.28 g; Bł.: 17.77 g; Sól: 3.12 g; WW: 33.25 Por; Ener. z B: 10.8 %; Ener. z W: 55.09 %; Ener. z T: 33.18 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2918.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) (*) 400 ml (<u>SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g , Seler z pietruszka gotowany z olejem () (bez glutenu) 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Dżem 50 g ,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2356.23 kcal; B: 74.52 g; T: 92.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W: 314.68 g; W tym cukry: 58.61 g; Bł.: 22.4 g; Sól: 3.76 g; WW: 29.2 Por; Ener. z B: 12.65 %; Ener. z W: 49.62 %; Ener. z T: 35.28 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3408.58 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami () * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Mus z jabłek prażonych 150 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 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,</u>), Ogórek kiszony 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2474.88 kcal; B: 88.59 g; T: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; W: 355.67 g; W tym cukry: 102.22 g; Bł.: 52.27 g; Sól: 7.74 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 14.32 %; Ener. z W: 49.04 %; Ener. z T: 32.35 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4711.98 mg;

poniedziałek 2023-12-18 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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami () * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Mus z jabłek prażonych 150 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2419.33 kcal; B: 86.09 g; T: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; W: 360.4 g; W tym cukry: 127.96 g; Bł.: 20.97 g; Sól: 5.56 g; WW: 34.06 Por; Ener. z B: 14.23 %; Ener. z W: 56.12 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3701.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</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>), Serek a/la homogenizowany 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 50 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2665.18 kcal; B: 94.86 g; T: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; W: 429.9 g; W tym cukry: 127.28 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 5.14 g; WW: 41.16 Por; Ener. z B: 14.24 %; Ener. z W: 61.54 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3249.95 mg;

poniedziałek 2023-12-18 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>), Marchew gotowana (bez oleju)* 50 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Dżem 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2297.52 kcal; B: 99.13 g; T: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; W: 379.99 g; W tym cukry: 111.47 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.15 g; WW: 35.6 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 61.8 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3556.8 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 250 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2220.67 kcal; B: 75.88 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 352.73 g; W tym cukry: 118.2 g; Bł.: 18.89 g; Sól: 4.86 g; WW: 33.49 Por; Ener. z B: 13.67 %; Ener. z W: 60.13 %; Ener. z T: 25.1 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3040.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 25 g 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2369.06 kcal; B: 80.69 g; T: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; W: 344.35 g; W tym cukry: 58.57 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 6.5 g; WW: 31.36 Por; Ener. z B: 13.62 %; Ener. z W: 52.9 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3446.26 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Bulka 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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2664.29 kcal; B: 114.71 g; T: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; W: 370.63 g; W tym cukry: 92.83 g; Bł.: 28.65 g; Sól: 5.73 g; WW: 34.34 Por; Ener. z B: 17.22 %; Ener. z W: 51.34 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 5826.2 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Bulka 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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia z wody 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2660.33 kcal; B: 115.01 g; T: 95.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; W: 346.9 g; W tym cukry: 58.25 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 5.71 g; WW: 31.83 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 47.7 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 5580.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,), Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1918.89 kcal; B: 118.7 g; T: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; W: 155.09 g; W tym cukry: 15.69 g; Bł.: 16.21 g; Sól: 4.1 g; WW: 13.82 Por; Ener. z B: 24.74 %; Ener. z W: 28.95 %; Ener. z T: 44.54 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3791.51 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku. 400 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Mleko w proszku 50 g (MLE,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,), Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2199.69 kcal; B: 121.35 g; T: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.4 g; W: 233.86 g; W tym cukry: 57.07 g; Bł.: 16.4 g; Sól: 4.92 g; WW: 21.78 Por; Ener. z B: 22.07 %; Ener. z W: 39.54 %; Ener. z T: 36.97 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 4468.61 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (MLE,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Mleko w proszku 10 g (MLE,),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL,), Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2045.28 kcal; B: 101.68 g; T: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.8 g; W: 236.5 g; W tym cukry: 33.01 g; Bł.: 18.49 g; Sól: 4.66 g; WW: 21.86 Por; Ener. z B: 19.89 %; Ener. z W: 42.64 %; Ener. z T: 35.61 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4235.88 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Mus z jabłek () b/c 100 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 100 g (SEL,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Ogórek kiszony 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciociorki, borka i papryki 150 g (GLU PSZ,)	

Wartości odżywcze: E: 1611.99 kcal; B: 66.89 g; T: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; W: 224.8 g; W tym cukry: 35.61 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 5.9 g; WW: 19.06 Por; Ener. z B: 16.6 %; Ener. z W: 47.26 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 3346.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2971.68 kcal; B: 123.69 g; T: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; W: 430.44 g; W tym cukry: 109.94 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 9.39 g; WW: 40.43 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 54.21 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3598.07 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2606.17 kcal; B: 108.9 g; T: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; W: 385.14 g; W tym cukry: 109.14 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 6.86 g; WW: 35.8 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2946.46 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Naleśniki z serem 240 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok owocowo warzywny 0,175L 1.szt,	

Wartości odżywcze: E: 2718.09 kcal; B: 116.53 g; T: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; W: 376.72 g; W tym cukry: 79.91 g; Bł.: 19.89 g; Sól: 6.27 g; WW: 35.87 Por; Ener. z B: 17.15 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 28.21 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2688.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2863.53 kcal; B: 133.04 g; T: 101.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; W: 368.49 g; W tym cukry: 48.94 g; Bł.: 48.85 g; Sól: 8.5 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 44.65 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4667.37 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2611.88 kcal; B: 98.94 g; T: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; W: 389.71 g; W tym cukry: 139.5 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 5.75 g; WW: 36.85 Por; Ener. z B: 15.15 %; Ener. z W: 56.22 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4058.83 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Twarożek 100 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 300 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3088.55 kcal; B: 144.92 g; T: 97.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.98 g; W: 426.95 g; W tym cukry: 151.46 g; Bł.: 30.41 g; Sól: 9.69 g; WW: 39.81 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 51.36 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4275.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 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>), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g , 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 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 ,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2319.35 kcal; B: 96.78 g; T: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 315.11 g; W tym cukry: 40.24 g; Bł.: 51.55 g; Sól: 8.14 g; WW: 26.38 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 45.45 %; Ener. z T: 32.1 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 4824.56 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 100 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 pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, </u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 3138.32 kcal; B: 134.73 g; T: 113.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; W: 414.55 g; W tym cukry: 53.47 g; Bł.: 57.11 g; Sól: 10.3 g; WW: 35.83 Por; Ener. z B: 17.17 %; Ener. z W: 45.56 %; Ener. z T: 32.62 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 5667.51 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 200 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko 200 g , Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Seler z pietruszką gotowany (bez oleju)() 150 g (<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% 5 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Dynia z wody 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2286.41 kcal; B: 113.76 g; T: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; W: 354.28 g; W tym cukry: 69.22 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 6.81 g; WW: 32.24 Por; Ener. z B: 19.9 %; Ener. z W: 56.11 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4487.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g, Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 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>), Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2700.19 kcal; B: 110.07 g; T: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; W: 363.49 g; W tym cukry: 47.55 g; Bł.: 62.51 g; Sól: 8.88 g; WW: 30.14 Por; Ener. z B: 16.31 %; Ener. z W: 44.59 %; Ener. z T: 33.22 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 5791.63 mg;

poniedziałek 2023-12-18 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 250 g, Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g; Kompot z czarnej porzeczki i	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 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>), Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2700.19 kcal; B: 110.07 g; T: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; W: 363.49 g; W tym cukry: 47.55 g; Bł.: 62.51 g; Sól: 8.88 g; WW: 30.14 Por; Ener. z B: 16.31 %; Ener. z W: 44.59 %; Ener. z T: 33.22 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 5791.63 mg;

poniedziałek 2023-12-18 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>), Papryką świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Mus z jabłek () b/c 150 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</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 a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 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>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Masło extra 82% 5g (<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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2943.65 kcal; B: 111.23 g; T: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; W: 440.63 g; W tym cukry: 74.65 g; Bł.: 52.19 g; Sól: 7.43 g; WW: 38.98 Por; Ener. z B: 15.11 %; Ener. z W: 52.78 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4482.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Ziemniaczana *(bez mleka, bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , 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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 150 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ogórek kiszony 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2436.55 kcal; B: 101.29 g; T: 96.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 316.09 g; W tym cukry: 27.48 g; Bł.: 51.35 g; Sól: 8.9 g; WW: 26.5 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 43.46 %; Ener. z T: 35.47 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 6318.54 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko 200 g , Mus z jabłek () b/c 150 g , Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c 100g (<u>MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 30 g (<u>MLE, </u>), Pasta warzywna* 150 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2302.26 kcal; B: 50.11 g; T: 84.1 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 335.92 g; W tym cukry: 38.11 g; Bł.: 46.13 g; Sól: 7.81 g; WW: 29.02 Por; Ener. z B: 8.71 %; Ener. z W: 50.35 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 2960.3 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko 250 g , Mus z jabłek prażonych 150 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE, </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>), Twarożek 30 g (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2279.68 kcal; B: 42.93 g; T: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; W: 371.06 g; W tym cukry: 82.38 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 5.78 g; WW: 34.22 Por; Ener. z B: 7.53 %; Ener. z W: 59.87 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2207.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 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>), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</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 drobiowo-warzywna ów z kurozaka () 100 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2411.09 kcal; B: 74.68 g; T: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; W: 374.91 g; W tym cukry: 107.99 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 6.7 g; WW: 34.59 Por; Ener. z B: 12.39%; Ener. z W: 57.21%; Ener. z T: 28.42%; Ener. z Bł.: 2.5%; K: 3326.38 mg;

poniedziałek 2023-12-18 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,	Kalaflorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml, Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Woda źródłana 250 ml,	Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g,	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g,	

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

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 150 g, Mus z jabłek prażonych 100 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 5/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt;	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1535.75 kcal; B: 62.27 g; T: 31.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; W: 258.95 g; W tym cukry: 97.47 g; Bł.: 11.27 g; Sól: 3.42 g; WW: 24.88 Por; Ener. z B: 16.22%; Ener. z W: 64.51%; Ener. z T: 18.24%; Ener. z Bł.: 1.47%; K: 2089.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 100 g, Mus z jabłek prażonych 100 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1515.3 kcal; B: 65.06 g; T: 31.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; W: 250.68 g; W tym cukry: 101.88 g; Bł.: 10.09 g; Sól: 2.33 g; WW: 24.21 Por; Ener. z B: 17.17 %; Ener. z W: 63.51 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 1845.76 mg;

poniedziałek 2023-12-18 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Mus z jabłek () b/c 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</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 drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mus z brzoskwiń 100 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2529.78 kcal; B: 98.6 g; T: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 351.98 g; W tym cukry: 77.31 g; Bł.: 53.15 g; Sól: 5.56 g; WW: 29.99 Por; Ener. z B: 15.59 %; Ener. z W: 47.25 %; Ener. z T: 32.17 %; Ener. z Bł.: 4.2 %; K: 4494.03 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Mus z jabłek () b/c 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</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% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mus z brzoskwiń 100 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2659 kcal; B: 103.76 g; T: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; W: 372.79 g; W tym cukry: 77.95 g; Bł.: 56.51 g; Sól: 6.23 g; WW: 31.75 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 47.58 %; Ener. z T: 31.84 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 4605.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Ser żółty 60 g (MLE,), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Mus z jabłek () b/c 150 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (SEL,), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,), Mus z brzoskwiń 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (GLU PSZ,),	

Wartości odżywcze: E: 2830.44 kcal; B: 113.92 g; T: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; W: 391.67 g; W tym cukry: 92.93 g; Bł.: 54.17 g; Sól: 6.11 g; WW: 33.9 Por; Ener. z B: 16.1 %; Ener. z W: 47.7 %; Ener. z T: 31.62 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4971.3 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Ser żółty 60 g (MLE,), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Mus z jabłek () b/c 150 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (SEL,), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 50 g , Mus z brzoskwiń 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 300 g (GLU PSZ,),	

Wartości odżywcze: E: 3034.85 kcal; B: 103.65 g; T: 102.39 g; Kw. tł. nasy.: 44.36 g; W: 444.11 g; W tym cukry: 91.19 g; Bł.: 56.15 g; Sól: 5.8 g; WW: 38.91 Por; Ener. z B: 13.66 %; Ener. z W: 51.14 %; Ener. z T: 30.37 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 5174.67 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Szyńska tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 250 g , Mus z jabłek () b/c 150 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (SEL,), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 300 g (GLU PSZ,),	

Wartości odżywcze: E: 3000.82 kcal; B: 103.42 g; T: 94.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; W: 455.18 g; W tym cukry: 79.99 g; Bł.: 60.84 g; Sól: 6.75 g; WW: 39.59 Por; Ener. z B: 13.79 %; Ener. z W: 52.56 %; Ener. z T: 28.21 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 5419.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko 300 g , Mus z jabłek prażonych 250 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 g (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 1013.78 kcal; B: 27.95 g; T: 10.14 g; Kw. tł. nasy.: 2.41 g; W: 216.54 g; W tym cukry: 86.94 g; Bł.: 12.51 g; Sól: 1.56 g; WW: 20.39 Por; Ener. z B: 11.03 %; Ener. z W: 80.5 %; Ener. z T: 9 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 1860.61 mg;

poniedziałek 2023-12-18		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko 250 g , Mus z jabłek prażonych 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE, </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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 150 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sałatka z pęczaku, ciecior, ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 3052.3 kcal; B: 113.26 g; T: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; W: 470.22 g; W tym cukry: 131.49 g; Bł.: 42.09 g; Sól: 7.92 g; WW: 42.96 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 56.11 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4474.15 mg;

poniedziałek 2023-12-18		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko 250 g , Mus z jabłek prażonych 150 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE, </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>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2392.42 kcal; B: 80.97 g; T: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.9 g; W: 384.39 g; W tym cukry: 126.88 g; Bł.: 18.93 g; Sól: 4.8 g; WW: 36.71 Por; Ener. z B: 13.54 %; Ener. z W: 61.1 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3127.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 120 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>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Mus z jabłek () b/c 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 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>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2290.72 kcal; B: 85.52 g; T: 55.1 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W: 382.34 g; W tym cukry: 52.71 g; Bł.: 53.59 g; Sól: 6.2 g; WW: 32.99 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 57.41 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 4369.49 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Klopsik drobiowy z udźca 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2074.46 kcal; B: 94.06 g; T: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 293.15 g; W tym cukry: 31.49 g; Bł.: 38.25 g; Sól: 8.14 g; WW: 25.49 Por; Ener. z B: 18.14 %; Ener. z W: 49.15 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4926.55 mg;

poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</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>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Mus z jabłek prażonych 150 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Miód (25g) 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2659.5 kcal; B: 86.95 g; T: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; W: 436.11 g; W tym cukry: 154.94 g; Bł.: 19.82 g; Sól: 5 g; WW: 41.8 Por; Ener. z B: 13.08 %; Ener. z W: 62.61 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3482.91 mg;