

Jadłospisy dla oddziałów

| Główny Szpital PUM Szczecin | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna | | |
| 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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2714.57 kcal; B: 91.48 g; T: 99.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.3 g; W: 380.25 g; W tym cukry: 54.99 g; Bł.: 42.96 g; Sól: 9.21 g; WW: 33.82 Por; Ener. z B: 13.48 %; Ener. z W: 49.7 %; Ener. z T: 33.02 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 5123.57 mg;

| | | |
|---|---|---|
| środa 2023-12-20 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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2864.97 kcal; B: 95.99 g; T: 105.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; W: 395.85 g; W tym cukry: 74.89 g; Bł.: 40.21 g; Sól: 9.11 g; WW: 35.55 Por; Ener. z B: 13.4 %; Ener. z W: 49.65 %; Ener. z T: 33.1 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5078.62 mg;

| | | |
|---|--|--|
| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska | | |
| 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>), Papryka świeża 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2664.44 kcal; B: 102.58 g; T: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 409.15 g; W tym cukry: 70.54 g; Bł.: 55.12 g; Sól: 5.99 g; WW: 35.5 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 53.15 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 4764.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 | | |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna | | |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (SEL.), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL. GOR.), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos koperkowy *(bez mięka) 100 ml (GLU PSZ.), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 2412.9 kcal; B: 78.15 g; T: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; W: 363.94 g; W tym cukry: 68.66 g; Bł.: 40.42 g; Sól: 10.26 g; WW: 32.36 Por; Ener. z B: 12.96 %; Ener. z W: 53.63 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4815.21 mg;

| środa 2023-12-20 | | |
|--|---|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy | | |
| Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (SEL.), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL. GOR.), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos koperkowy *(bez mięka) 100 ml (GLU PSZ.), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 2424.11 kcal; B: 78.13 g; T: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 362.24 g; W tym cukry: 66.96 g; Bł.: 40.42 g; Sól: 10.26 g; WW: 32.19 Por; Ener. z B: 12.89 %; Ener. z W: 53.1 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4811.97 mg;

| środa 2023-12-20 | | |
|--|--|--|
| Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa | | |
| Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (MLE.), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (SEL.), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Kapuśniak z kapusty kiszonej (bez glutenu) (*) 400 ml (SEL.), Ziemniaki () 250 g, Klopsik drobiowy z indyka (bez glutenu) 90 g (JAJ.), Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.), Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL.), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (MLE.), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 2202.12 kcal; B: 64.92 g; T: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; W: 304.34 g; W tym cukry: 65.3 g; Bł.: 26.81 g; Sól: 5.78 g; WW: 27.79 Por; Ener. z B: 11.79 %; Ener. z W: 50.41 %; Ener. z T: 34.19 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4210.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka | | |
|--|---|--|
| Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 250 g , Klopsik drobiowy z indyka (bez glutenu) 180 g (<u>JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb bezglutenowy 120 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , | |

Wartości odżywcze: E: 2451.55 kcal; B: 89.77 g; T: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.6 g; W: 319.63 g; W tym cukry: 62.79 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 6.18 g; WW: 29.23 Por; Ener. z B: 14.65 %; Ener. z W: 47.74 %; Ener. z T: 34.3 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4201.12 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa | | |
|--|---|---|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 2624.83 kcal; B: 95.05 g; T: 105.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; W: 346.62 g; W tym cukry: 73.39 g; Bł.: 53.66 g; Sól: 8.14 g; WW: 29.46 Por; Ener. z B: 14.48 %; Ener. z W: 44.65 %; Ener. z T: 36.26 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 6311 mg;

| środa 2023-12-20 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>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE</u> , <u>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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2381.03 kcal; B: 92.84 g; T: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 339.34 g; W tym cukry: 53.79 g; Bł.: 27.78 g; Sól: 7.6 g; WW: 31.25 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 52.34 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4308.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-20

Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna

| | | |
|--|---|--|
| <p>Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),</p> | <p>Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, 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>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p> |
| <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p> | <p>Podwieczorek: Rogal maślan 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>),</p> | |

Wartości odżywcze: E: 2644.17 kcal; B: 104.24 g; T: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; W: 371.7 g; W tym cukry: 67.53 g; Bł.: 29.67 g; Sól: 7.82 g; WW: 34.31 Por; Ener. z B: 15.77 %; Ener. z W: 51.74 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4849.23 mg;

środa 2023-12-20

Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobową

| | | |
|--|--|---|
| <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),</p> | <p>Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p> |
| <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p> | <p>Podwieczorek: Rogal maślan 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),</p> | |

Wartości odżywcze: E: 2309.04 kcal; B: 98.25 g; T: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; W: 383.29 g; W tym cukry: 61.1 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 5.9 g; WW: 35.64 Por; Ener. z B: 17.02 %; Ener. z W: 61.73 %; Ener. z T: 18.6 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4177.72 mg;

środa 2023-12-20

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>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),</p> | <p>Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 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>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,</p> |
| | <p>Podwieczorek: Rogal maślan 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),</p> | |

Wartości odżywcze: E: 2292.4 kcal; B: 87.16 g; T: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; W: 340.01 g; W tym cukry: 60.69 g; Bł.: 25.98 g; Sól: 5.19 g; WW: 31.41 Por; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 54.8 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4137.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna | | |
|---|---|--|
| Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobiona,wędzona,parzona 70 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta MB 100 g (<u>JAJ.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 2406.29 kcal; B: 86.25 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; W: 356.61 g; W tym cukry: 59.29 g; Bł.: 27.59 g; Sól: 6.68 g; WW: 32.75 Por; Ener. z B: 14.34 %; Ener. z W: 54.69 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3946.9 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata | | |
|--|---|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 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, | 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 2578.86 kcal; B: 98.38 g; T: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.2 g; W: 369.9 g; W tym cukry: 85.43 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 4.67 g; WW: 33.96 Por; Ener. z B: 15.26 %; Ener. z W: 52.59 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4669.02 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa | | |
|---|---|--|
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL. GLU OW.</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>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2438.33 kcal; B: 100.47 g; T: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 329.66 g; W tym cukry: 42.95 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 4.74 g; WW: 29.96 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 49.11 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4489.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa | | |
|--|---|--|
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), | Grycikowa bez ziemniaków * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g, | Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: E: 1928.19 kcal; B: 113.1 g; T: 104.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.6 g; W: 141.68 g; W tym cukry: 19.14 g; Bł.: 16.9 g; Sól: 3.75 g; WW: 12.36 Por; Ener. z B: 23.46 %; Ener. z W: 25.88 %; Ener. z T: 48.89 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3065.96 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa | | |
|--|---|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Mleko w proszku 50 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), | Grycikowa bez ziemniaków * 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g, | Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), |
| II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 2237.29 kcal; B: 109.02 g; T: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; W: 228.64 g; W tym cukry: 87.05 g; Bł.: 15.92 g; Sól: 3.76 g; WW: 21.2 Por; Ener. z B: 19.49 %; Ener. z W: 38.03 %; Ener. z T: 41.2 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3861.54 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana | | |
|--|---|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>), | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g, | Ryż na wywarze jarzynowym. 200 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), |
| II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 2227.36 kcal; B: 95.7 g; T: 93.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; W: 262.55 g; W tym cukry: 68.17 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 3.68 g; WW: 24.1 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 43.26 %; Ener. z T: 37.61 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4370.76 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna | | |
|--|---|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta twarogowa z ziołami 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>), | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ GOR</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: E: 1669.5 kcal; B: 78.17 g; T: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; W: 257.37 g; W tym cukry: 49.72 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 4.89 g; WW: 22.22 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 53.23 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4478.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna | | |
|---|---|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), 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>), Dżem 50 g, | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 3074.63 kcal; B: 113.33 g; T: 108.69 g; Kw. tł. nasy.: 48.35 g; W: 427.93 g; W tym cukry: 83.7 g; Bł.: 43.23 g; Sól: 10.63 g; WW: 38.61 Por; Ener. z B: 14.74 %; Ener. z W: 50.05 %; Ener. z T: 31.81 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5249.85 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna | | |
|--|--|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Kapusiak z kapusty kiszzonej (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2889.78 kcal; B: 115.4 g; T: 98.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.71 g; W: 396.61 g; W tym cukry: 58.33 g; Bł.: 33.5 g; Sól: 10.75 g; WW: 36.33 Por; Ener. z B: 15.97 %; Ener. z W: 50.26 %; Ener. z T: 30.7 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5185.12 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca | | |
|---|---|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Grycikowa z ziemniakami*. (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka z selera i marchwi () 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, | |

Wartości odżywcze: E: 2804.04 kcal; B: 120.56 g; T: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; W: 414.36 g; W tym cukry: 93.01 g; Bł.: 33.92 g; Sól: 7.4 g; WW: 38.04 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 54.27 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4711.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys | | |
|--|---|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, </u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL, </u>), | Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), |

Wartości odżywcze: E: 3147.54 kcal; B: 148.24 g; T: 106.28 g; Kw. tł. nasy.: 48.09 g; W: 421.79 g; W tym cukry: 58.69 g; Bł.: 48.5 g; Sól: 9.84 g; WW: 37.4 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 47.44 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 6210.18 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna | | |
|--|--|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Grycikowa z ziemniakami* (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 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, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2905.27 kcal; B: 113.1 g; T: 102.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; W: 390.98 g; W tym cukry: 76.43 g; Bł.: 23.55 g; Sól: 7.06 g; WW: 36.85 Por; Ener. z B: 15.57 %; Ener. z W: 50.59 %; Ener. z T: 31.74 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 4085.65 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa | | |
|---|---|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Twarożek 100 g (<u>MLE, </u>), Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, </u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), | |

Wartości odżywcze: E: 3222.23 kcal; B: 143.77 g; T: 108.44 g; Kw. tł. nasy.: 45.57 g; W: 431.25 g; W tym cukry: 76.11 g; Bł.: 37.95 g; Sól: 11.09 g; WW: 39.41 Por; Ener. z B: 17.85 %; Ener. z W: 48.82 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5510.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa | | |
|--|--|---|
| Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 150 g, | |

Wartości odżywcze: E: 2062.34 kcal; B: 96.06 g; T: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 290.7 g; W tym cukry: 38.36 g; Bł.: 43.78 g; Sól: 7.47 g; WW: 24.81 Por; Ener. z B: 18.63 %; Ener. z W: 47.89 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 5201.99 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa | | |
|--|---|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta twarogowa z ziołami 150 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c (). 150 g, | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: E: 2915.3 kcal; B: 137.14 g; T: 103.64 g; Kw. tł. nasy.: 51.31 g; W: 381.02 g; W tym cukry: 55.08 g; Bł.: 47.79 g; Sól: 9.52 g; WW: 33.49 Por; Ener. z B: 18.82 %; Ener. z W: 45.72 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 6032.3 mg;

| środa 2023-12-20 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>), Pasta twarogowa z ziołami 150 g (<u>MLE.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 35 g (<u>GLU PSZ.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2300.63 kcal; B: 128.92 g; T: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; W: 347.15 g; W tym cukry: 32.25 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 7.33 g; WW: 32.17 Por; Ener. z B: 22.41 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4788.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2023-12-20

Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych

| | | |
|--|---|---|
| Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g. 1 szt (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 150 g, | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: E: 2444.34 kcal; B: 109.62 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; W: 345.59 g; W tym cukry: 48.44 g; Bł.: 54.55 g; Sól: 8.47 g; WW: 29.32 Por; Ener. z B: 17.94 %; Ener. z W: 47.63 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 6092.75 mg;

środa 2023-12-20

Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących

| | | |
|--|---|--|
| Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g, | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g |

Wartości odżywcze: E: 2450 kcal; B: 107.4 g; T: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 336.42 g; W tym cukry: 43.83 g; Bł.: 50.7 g; Sól: 8.36 g; WW: 28.76 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 46.65 %; Ener. z T: 31.54 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 5821.31 mg;

środa 2023-12-20

Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci

| | | |
|---|---|--|
| Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g, Gruszka 1 szt. 150 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 100 g, Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: E: 3008.6 kcal; B: 150.19 g; T: 109.06 g; Kw. tł. nasy.: 54.35 g; W: 383.19 g; W tym cukry: 58.39 g; Bł.: 50.52 g; Sól: 12.24 g; WW: 33.34 Por; Ener. z B: 19.97 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5737.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna | | |
|---|--|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa z indyka-produkt białkowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>), 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, Pasta z jaj z koperkiem -dieta MB 100 g (<u>JAJ</u>), Sałatka zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek świeży 100 g, | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 250 g, | |

Wartości odżywcze: E: 2473.15 kcal; B: 91.82 g; T: 95.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.3 g; W: 337.76 g; W tym cukry: 29.04 g; Bł.: 51.04 g; Sól: 8.3 g; WW: 28.51 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 46.37 %; Ener. z T: 34.79 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 5477.29 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa | | |
|---|---|---|
| Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 70 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2464.73 kcal; B: 51.4 g; T: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 339.22 g; W tym cukry: 29.03 g; Bł.: 43.4 g; Sól: 7.99 g; WW: 29.49 Por; Ener. z B: 8.34 %; Ener. z W: 48.01 %; Ener. z T: 36.69 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3924.94 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa | | |
|--|---|---|
| Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g, Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt, Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 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, | Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2376.21 kcal; B: 49.79 g; T: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 354.17 g; W tym cukry: 83.68 g; Bł.: 36.98 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.63 Por; Ener. z B: 8.38 %; Ener. z W: 53.39 %; Ener. z T: 32.45 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3662.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 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>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Jajko w sosie chrzanowym kl M 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2645.49 kcal; B: 92.85 g; T: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; W: 388.31 g; W tym cukry: 51.35 g; Bł.: 39.93 g; Sól: 6.6 g; WW: 34.91 Por; Ener. z B: 14.04 %; Ener. z W: 52.68 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4400.86 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa | | |
|--|---|--|
| Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g, Ogórek świeży 150 g, | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml, Ziemniaki () 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 120 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Woda źródłana 250 ml, | Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt, Marchwianka () 300 ml, | Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml (<u>GLU OW.</u>), Mūs z jabłek () b/c 150 g, | |

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

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki | | |
|---|---|---|
| Płatki owsiane na mleku. 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta twarogowa z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Grycikowa z ziemniakami*. 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 100 g, Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 50 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, | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), | |

Wartości odżywcze: E: 1698.13 kcal; B: 74.7 g; T: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; W: 255.4 g; W tym cukry: 57.52 g; Bł.: 20.24 g; Sól: 3.93 g; WW: 23.48 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 55.39 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2856.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki | | |
|---|---|--|
| Płatki owsiane na mleku. 200 ml (<u>MLE, GLU OW, </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>), Mus z jabłek prażonych 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , | Gryskowa z ziemniakami*. 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 50 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 , | 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL, </u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , | |

Wartości odżywcze: E: 1682.83 kcal; B: 72.69 g; T: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; W: 250.55 g; W tym cukry: 72.43 g; Bł.: 18.73 g; Sól: 3.11 g; WW: 23.2 Por; Ener. z B: 17.28 %; Ener. z W: 55.1 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2623.86 mg;

| środa 2023-12-20 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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>), | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, </u>), Ziemniaki () 200 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20g , | |

Wartości odżywcze: E: 2537.32 kcal; B: 99.98 g; T: 92.1 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; W: 353.81 g; W tym cukry: 77.86 g; Bł.: 53.48 g; Sól: 6.36 g; WW: 30.22 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 47.35 %; Ener. z T: 32.67 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 6186.43 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr | | |
|---|--|---|
| Chleb razowy pszenno-żytni 80 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>), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>), | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, </u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasztet z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 2848.37 kcal; B: 109.83 g; T: 103.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; W: 395.69 g; W tym cukry: 107.94 g; Bł.: 54.39 g; Sól: 7.06 g; WW: 34.31 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 47.93 %; Ener. z T: 32.84 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 6906.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr | | |
|---|---|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, </u>), Ziemniaki () 200 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pasztet z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 3088.28 kcal; B: 114.19 g; T: 120.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; W: 410.97 g; W tym cukry: 122.38 g; Bł.: 58.07 g; Sól: 9.85 g; WW: 35.41 Por; Ener. z B: 14.79 %; Ener. z W: 45.71 %; Ener. z T: 35.21 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 7272.4 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji | | |
|---|---|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Grysiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pasztet z fasoli* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g , Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 3340.04 kcal; B: 139.64 g; T: 132.49 g; Kw. tł. nasy.: 49.28 g; W: 420.21 g; W tym cukry: 120.06 g; Bł.: 53.55 g; Sól: 11.39 g; WW: 36.78 Por; Ener. z B: 16.72 %; Ener. z W: 43.91 %; Ener. z T: 35.7 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 6843.2 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa) | | |
|---|--|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Papryka świeża 150 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Grysiowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Gruszka 1szt. 150 g , | Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 3094.04 kcal; B: 128.05 g; T: 117.07 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; W: 403.49 g; W tym cukry: 97.64 g; Bł.: 49.07 g; Sól: 10.88 g; WW: 35.53 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 45.82 %; Ener. z T: 34.05 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 6385.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego | | |
|--|--|--|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta twarogowa z ziołami. 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, </u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL, </u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), | Podwieczorek: Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 2323.03 kcal; B: 107.9 g; T: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; W: 343.59 g; W tym cukry: 54.98 g; Bł.: 49.21 g; Sól: 7.8 g; WW: 29.56 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 50.69 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 5896.21 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia | | |
|--|--|---|
| Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta twarogowa z ziołami. 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , | Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , |
| II Śniadanie: Rzodkiew biała 100 g , | Podwieczorek: Sałatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 150 g , | |

Wartości odżywcze: E: 1925.83 kcal; B: 86.26 g; T: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; W: 300.84 g; W tym cukry: 26.8 g; Bł.: 32 g; Sól: 7.37 g; WW: 26.91 Por; Ener. z B: 17.92 %; Ener. z W: 55.84 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4504.82 mg;

| środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police | | |
|--|--|---|
| Płatki owsiane na mleku. 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), | Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos koperkowy * 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 , | 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>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , |
| | Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), | |

Wartości odżywcze: E: 2521.87 kcal; B: 97.86 g; T: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.9 g; W: 356.99 g; W tym cukry: 62.17 g; Bł.: 26.52 g; Sól: 7.65 g; WW: 33.06 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 52.42 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4548.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów**środa 2023-12-20****Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne**

Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,), Brokuł gotowany* 100 g ,

Wartości odżywcze: E: 1040.26 kcal; B: 53.63 g; T: 28.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.32 g; W: 151.12 g; W tym cukry: 13.51 g; Bł.: 19.56 g; Sól: 3.26 g; WW: 13.15 Por; Ener. z B: 20.62 %; Ener. z W: 50.59 %; Ener. z T: 24.9 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3781.25 mg;

środa 2023-12-20**Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego**

Płatki owsiane na mleku. 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (SEL,), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),

Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,

Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Pasztet z fasoli* 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,

Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 3005.87 kcal; B: 103.83 g; T: 106.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; W: 426.25 g; W tym cukry: 78.93 g; Bł.: 46.59 g; Sól: 9.49 g; WW: 38.07 Por; Ener. z B: 13.82 %; Ener. z W: 50.52 %; Ener. z T: 31.98 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 5657.17 mg;

środa 2023-12-20**Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego**

Płatki owsiane na mleku. 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Ketchup 20 g (SEL,), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ,), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),

Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,

Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 16.67 g (MLE,), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,

Podwieczorek: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2591.82 kcal; B: 98.08 g; T: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; W: 365.32 g; W tym cukry: 67.91 g; Bł.: 27.6 g; Sól: 7.65 g; WW: 33.78 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 52.12 %; Ener. z T: 29.92 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4583.94 mg;