

Jadłospisy dla oddziałów

Czwartek 2023-12-21 SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2023-12-21 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Ogórek kiszony 50 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron. 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</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>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2453.95 kcal; B: 86.97 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; W: 344.42 g; W tym cukry: 64.32 g; Bł.: 28.4 g; Sól: 8.76 g; WW: 31.63 Por; Ener. z B: 14.18 %; Ener. z W: 51.51 %; Ener. z T: 31.9 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3412.92 mg;

czwartek 2023-12-21 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Pomidor 50 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2764.24 kcal; B: 109.07 g; T: 92.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; W: 381.35 g; W tym cukry: 86.77 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 9.06 g; WW: 35.75 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 51.68 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3683.03 mg;

czwartek 2023-12-21 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>), Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>), Ogórek kiszony 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Leczc wegetariańskie* 300 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Sniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2292.56 kcal; B: 71.39 g; T: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 349.98 g; W tym cukry: 71.58 g; Bł.: 30.22 g; Sól: 8.5 g; WW: 32.15 Por; Ener. z B: 12.46 %; Ener. z W: 55.79 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4706.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* BM 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Kąsza manna na z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2223.09 kcal; B: 75.48 g; T: 70.2 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; W: 335.25 g; W tym cukry: 47.23 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 8.81 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 13.58 %; Ener. z W: 54.75 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2980.25 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* BM 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>),	Podwieczerek: Kasza manna na z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2261.19 kcal; B: 79.14 g; T: 74.7 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; W: 332.31 g; W tym cukry: 47.23 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 8.96 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 14 %; Ener. z W: 53.83 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2980.25 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Ogórek kiszony 50 g,	Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami *(bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Makaron bezglutenowy 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieła (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Podwieczerek: Chleb bezglutenowy 40 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g	

Wartości odżywcze: E: 2247.58 kcal; B: 57.5 g; T: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; W: 298.58 g; W tym cukry: 45.97 g; Bł.: 17.8 g; Sól: 5.21 g; WW: 28.1 Por; Ener. z B: 10.23 %; Ener. z W: 49.97 %; Ener. z T: 37.63 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3023.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 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>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Płatki kukurydziane 30 g,	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2728.59 kcal; B: 105.07 g; T: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 402.76 g; W tym cukry: 96.37 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 7.75 g; WW: 37.79 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 55.21 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3925.02 mg;

czwartek 2023-12-21 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Płatki kukurydziane 30 g,	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2275.06 kcal; B: 105.86 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; W: 368.22 g; W tym cukry: 80.74 g; Bł.: 22.54 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.58 Por; Ener. z B: 18.61 %; Ener. z W: 60.78 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3670.34 mg;

czwartek 2023-12-21 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2234.4 kcal; B: 97.91 g; T: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.4 g; W: 296.78 g; W tym cukry: 61.25 g; Bł.: 17.84 g; Sól: 6.88 g; WW: 27.9 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 49.94 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3075.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) (<u>GLU PSZ SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 150 g (<u>SOJ GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2378 kcal; B: 92.2 g; T: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; W: 334.73 g; W tym cukry: 55.9 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 8.03 g;
WW: 31.08 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 52.37 %; Ener. z T: 29.55 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3113.74 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * (<u>GLU PSZ SEL</u>) 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ SEL</u>) 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ GOR</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2543.08 kcal; B: 102.54 g; T: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 348.63 g; W tym cukry: 78.7 g; Bł.: 24.3 g; Sól: 6.1
g; WW: 32.53 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 51.01 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 5031.29 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * (<u>GLU PSZ SEL</u>) 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ SEL</u>) 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ GOR</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2459.36 kcal; B: 98.19 g; T: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.4 g; W: 322.97 g; W tym cukry: 53.27 g; Bł.: 26.82 g; Sól: 6.11
g; WW: 29.69 Por; Ener. z B: 15.97 %; Ener. z W: 48.17 %; Ener. z T: 33.13 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4993.95 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),	Ziemniaczana * (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki (<u>GLU PSZ SEL</u>) 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2016.54 kcal; B: 117.93 g; T: 104.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; W: 155 g; W tym cukry: 9.84 g; Bł.: 15.8 g; Sól: 3.26 g;
WW: 13.87 Por; Ener. z B: 23.39 %; Ener. z W: 27.61 %; Ener. z T: 46.8 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3521.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Mleko w proszku 50 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2221.55 kcal; B: 120.64 g; T: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; W: 226.11 g; W tym cukry: 55.31 g; Bł.: 13.06 g; Sól: 4.2 g; WW: 21.33 Por; Ener. z B: 21.72 %; Ener. z W: 38.36 %; Ener. z T: 38.9 %; Ener. z Bł.: 1.18 %; K: 4566.69 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Dynia z wody 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2053.68 kcal; B: 95.99 g; T: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; W: 234.07 g; W tym cukry: 35.75 g; Bł.: 17.5 g; Sól: 4.1 g; WW: 21.71 Por; Ener. z B: 18.7 %; Ener. z W: 42.18 %; Ener. z T: 37.05 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4565.18 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Sałata zielona, 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 1704.54 kcal; B: 78.87 g; T: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; W: 210.22 g; W tym cukry: 33.27 g; Bł.: 32.46 g; Sól: 6.82 g; WW: 17.84 Por; Ener. z B: 18.51 %; Ener. z W: 41.72 %; Ener. z T: 33.46 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 3062.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 150 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2845.19 kcal; B: 122.07 g; T: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 391.46 g; W tym cukry: 82.87 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 8.82 g; WW: 36.22 Por; Ener. z B: 17.16 %; Ener. z W: 50.72 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4158.18 mg;

czwartek 2023-12-21 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i mięsem * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2715.78 kcal; B: 108.85 g; T: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; W: 389.59 g; W tym cukry: 85.27 g; Bł.: 27.57 g; Sól: 7.41 g; WW: 36.23 Por; Ener. z B: 16.03 %; Ener. z W: 53.32 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4053.54 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Pomidor 50 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i mięsem * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka z marchwi i jabłka () 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g, Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Płatki kukurydziane 30 g,	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 250 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2659.71 kcal; B: 107.21 g; T: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; W: 395.14 g; W tym cukry: 88.54 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 8.16 g; WW: 36.74 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 55.33 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3601.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21		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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i mięsem * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Marchew gotowana z olejem* 50 g,	
II Śniadanie: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 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: 2793.73 kcal; B: 132.47 g; T: 114.31 g; Kw. tł. nasy.: 45.62 g; W: 322.34 g; W tym cukry: 41.93 g; Bł.: 31.65 g; Sól: 9.66 g; WW: 29.11 Por; Ener. z B: 18.97 %; Ener. z W: 41.62 %; Ener. z T: 36.82 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4101.27 mg;

czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna	
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c -200 ml	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2606.96 kcal; B: 105.71 g; T: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; W: 361.69 g; W tym cukry: 86.95 g; Bł.: 20.94 g; Sól: 6.83 g; WW: 34.17 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 52.28 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3861.11 mg;

czwartek 2023-12-21		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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i mięsem * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 220 g (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2772.85 kcal; B: 113.59 g; T: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; W: 390.38 g; W tym cukry: 85.63 g; Bł.: 27.89 g; Sól: 8.77 g; WW: 36.34 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 52.29 %; Ener. z T: 28.6 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3997.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Ogórek kiszony 50 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>),	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2135.56 kcal; B: 94.55 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 277.42 g; W tym cukry: 48.11 g; Bł.: 42.17 g; Sól: 8.23 g; WW: 23.64 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 44.06 %; Ener. z T: 33.53 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4195.31 mg;

czwartek 2023-12-21 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Ogórek kiszony 50 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ.</u>),	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g,	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>), Rzodkiew biała 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2900.04 kcal; B: 126.43 g; T: 110.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 369.01 g; W tym cukry: 60.77 g; Bł.: 48.52 g; Sól: 10.22 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 44.2 %; Ener. z T: 34.43 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 5024.94 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron drobny 300 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki (bez oleju) 120 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Bukiet jarzyn gotowany bez oleju () 100 g (<u>SEL.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2219.32 kcal; B: 101.93 g; T: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; W: 349.18 g; W tym cukry: 41.93 g; Bł.: 33.5 g; Sól: 8.41 g; WW: 31.43 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 56.9 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4137.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Ogórek kiszony 150 g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ; Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, </u>	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, </u>), Mieszanka studencka 50 g (<u>OZI, ORZ, </u>),	Podwieczorek: Chleb razowy * pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2534.95 kcal; B: 104.89 g; T: 106.3 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; W: 306.84 g; W tym cukry: 46.95 g; Bł.: 41.35 g; Sól: 10.4 g; WW: 26.64 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 41.89 %; Ener. z T: 37.74 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4431.95 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Ogórek kiszony 150 g , Chleb razowy żytnio-pszeniczny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, </u>), Mieszanka studencka 50 g (<u>OZI, ORZ, </u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 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: 2569.55 kcal; B: 105.55 g; T: 106.8 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; W: 315.48 g; W tym cukry: 47.51 g; Bł.: 45.07 g; Sól: 10.44 g; WW: 27.14 Por; Ener. z B: 16.43 %; Ener. z W: 42.09 %; Ener. z T: 37.41 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4544.95 mg;

czwartek 2023-12-21 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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Pomidor 50 g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 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>), Twarożek 50 g (<u>MLE, </u>), Kiwi 1 szt 1 szt , 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>), Papryka świeża 100 g , Serek truskawkowy termizowany 100g, 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2897.09 kcal; B: 122.87 g; T: 109.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; W: 371.28 g; W tym cukry: 50.36 g; Bł.: 48.1 g; Sól: 9.19 g; WW: 32.5 Por; Ener. z B: 16.96 %; Ener. z W: 44.62 %; Ener. z T: 33.93 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4584.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Ogórek kiszony 50 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* BM 200g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia pieczona 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 z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Buraczki gotowane () 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Papryka świeża 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2212.93 kcal; B: 82.34 g; T: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; W: 282.41 g; W tym cukry: 36.48 g; Bł.: 47.8 g; Sól: 9.33 g; WW: 23.47 Por; Ener. z B: 14.88 %; Ener. z W: 42.41 %; Ener. z T: 37.25 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4209.03 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g, Dynia z wody 200 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 250 g, Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Sos jarzynowo drobiowy* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Buraczki gotowane () 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2214.15 kcal; B: 51.71 g; T: 89.9 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; W: 293.58 g; W tym cukry: 48.6 g; Bł.: 37.83 g; Sól: 9.36 g; WW: 25.34 Por; Ener. z B: 9.34 %; Ener. z W: 46.2 %; Ener. z T: 36.54 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3638.39 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Sos jarzynowo drobiowy* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>),	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na z truskawkami (gotowanymi) 300 g (<u>GLU PSZ,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2271.78 kcal; B: 48.09 g; T: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 343.82 g; W tym cukry: 58.09 g; Bł.: 38.08 g; Sól: 6.21 g; WW: 30.51 Por; Ener. z B: 8.47 %; Ener. z W: 53.83 %; Ener. z T: 30.99 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 2866.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Leczc. wegetariańskie* 300 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2248.45 kcal; B: 62.87 g; T: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 344.37 g; W tym cukry: 59.21 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 6.15 g; WW: 31.5 Por; Ener. z B: 11.18 %; Ener. z W: 55.74 %; Ener. z T: 29.98 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4677.71 mg;

czwartek 2023-12-21		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,	Kalafiorowa 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;

czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>), Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron drobny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1798.29 kcal; B: 79.28 g; T: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; W: 245.94 g; W tym cukry: 74.56 g; Bł.: 13.22 g; Sól: 5.65 g; WW: 23.35 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 51.76 %; Ener. z T: 28.42 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2759.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21		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>), Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 100 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>).	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>).	

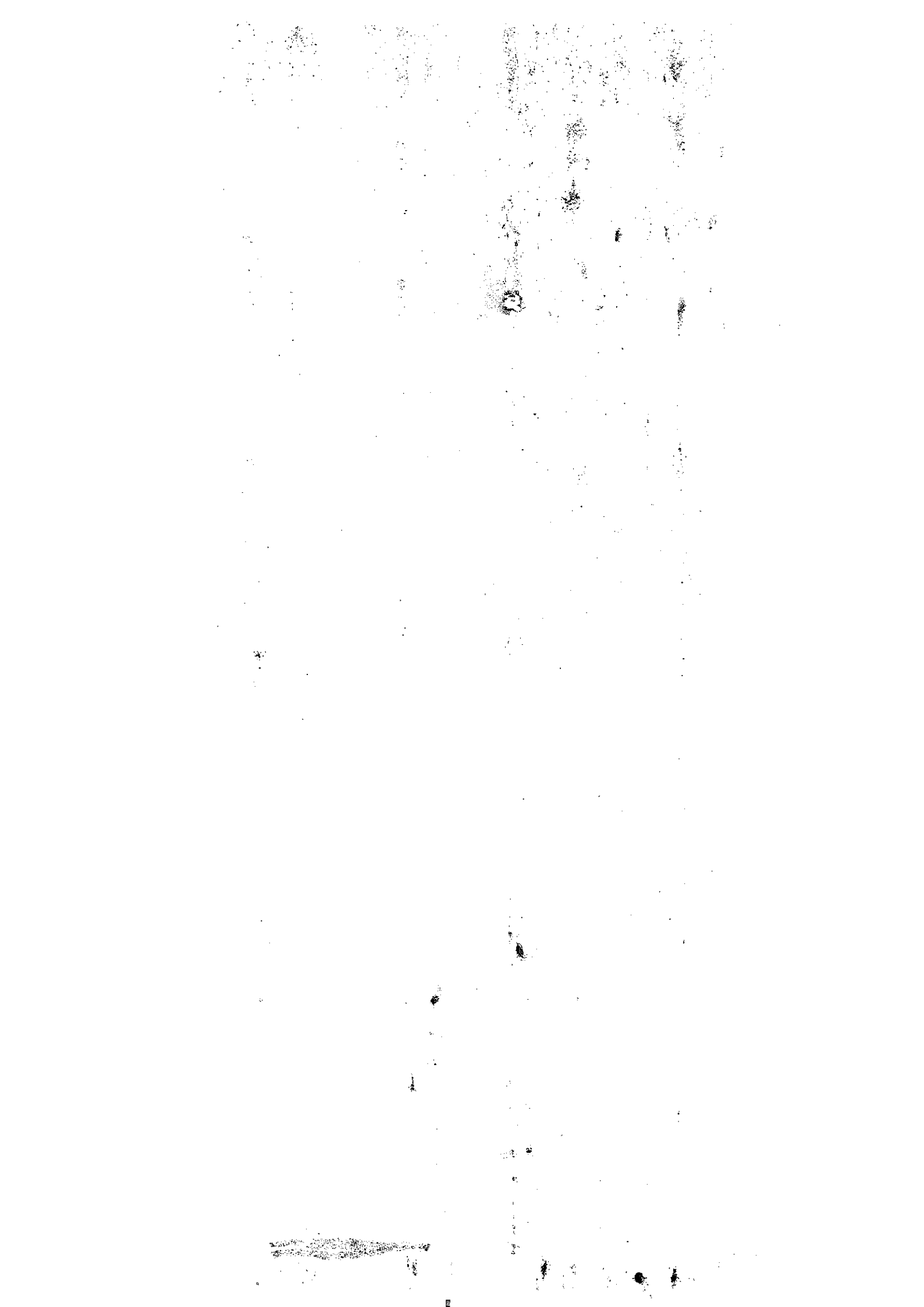
Wartości odżywcze: E: 1902.02 kcal; B: 76.74 g; T: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.4 g; W: 284.26 g; W tym cukry: 99.36 g; Bł.: 16.72 g; Sól: 3.93 g; WW: 26.87 Por; Ener. z B: 16.14 %; Ener. z W: 56.27 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3567.85 mg;

czwartek 2023-12-21		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>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Ogórek kiszony 100 g, Sałata zielona 20 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>).	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>).	

Wartości odżywcze: E: 2321.88 kcal; B: 91.31 g; T: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 298.88 g; W tym cukry: 79.37 g; Bł.: 36.94 g; Sól: 8.51 g; WW: 26.29 Por; Ener. z B: 15.73 %; Ener. z W: 45.13 %; Ener. z T: 34.65 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4176.66 mg;

czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Ogórek kiszony 100 g, Sałata zielona 20 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>).	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mieszanka studencka 50 g (<u>OZI, ORŻ</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>).	

Wartości odżywcze: E: 2552.88 kcal; B: 98.31 g; T: 103.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 321.38 g; W tym cukry: 79.37 g; Bł.: 36.94 g; Sól: 8.51 g; WW: 28.54 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 44.57 %; Ener. z T: 36.63 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4176.66 mg;



Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Ogórek kiszony 100g, Salata zielona 20 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u>),	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

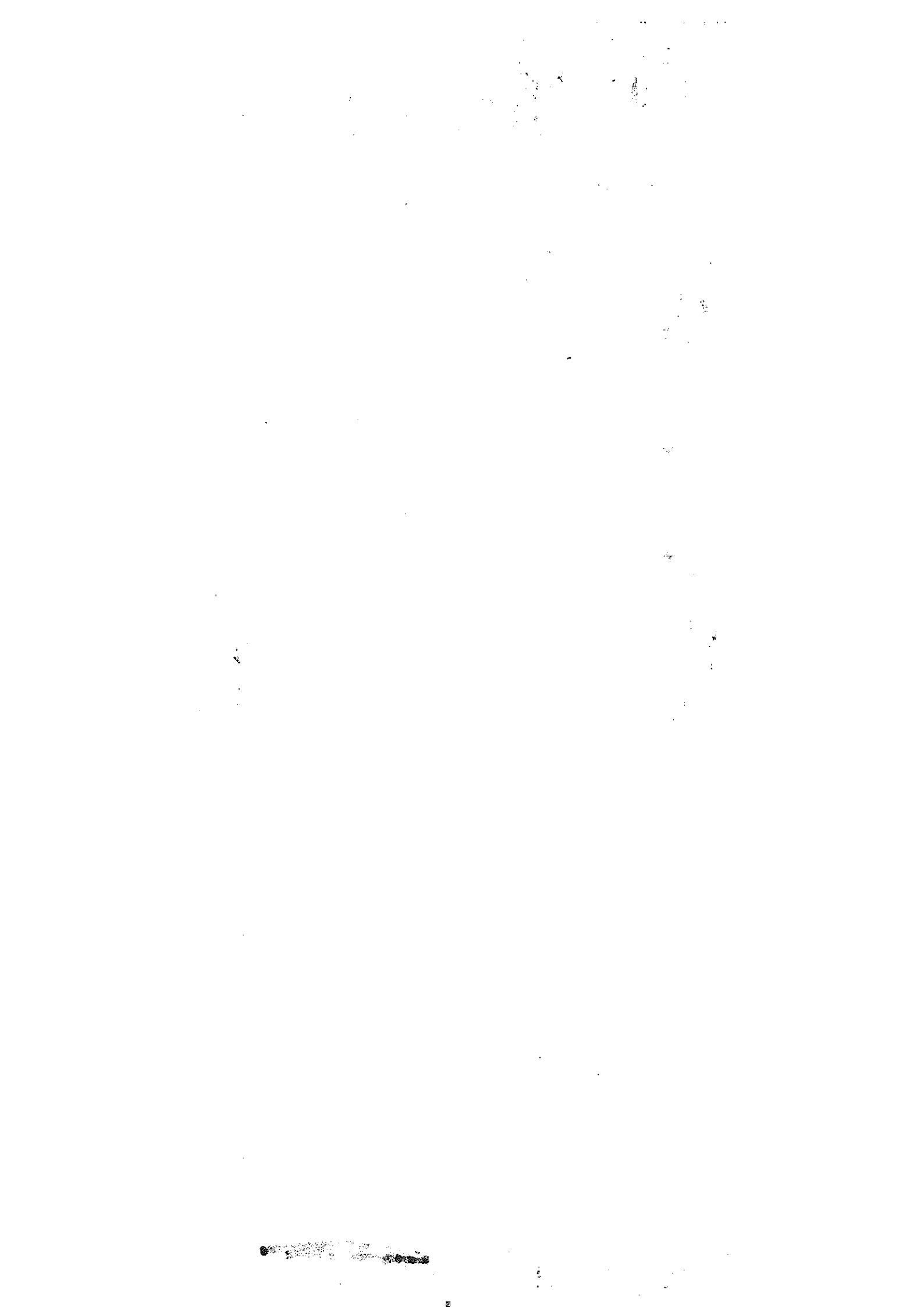
Wartości odżywcze: E: 2728.6 kcal; B: 114.96 g; T: 103.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.3 g; W: 351.28 g; W tym cukry: 98.23 g; Bł.: 37.62 g; Sól: 8.86 g; WW: 31.5 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 45.98 %; Ener. z T: 34.16 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4712.38 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Ogórek kiszony 100 g, Salata zielona 20 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u>),	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mieszanka studencka 50 g (<u>OZI, ORZ</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2805.79 kcal; B: 111.15 g; T: 111.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; W: 355.31 g; W tym cukry: 87.97 g; Bł.: 38.17 g; Sól: 8.81 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 45.21 %; Ener. z T: 35.7 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4579.16 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 150 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>), Mieszanka studencka 50 g (<u>OZI, ORZ</u>), Kiwi 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2898.66 kcal; B: 119.78 g; T: 107.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; W: 375.65 g; W tym cukry: 96.51 g; Bł.: 39.6 g; Sól: 10.48 g; WW: 33.73 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 46.37 %; Ener. z T: 33.46 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4802.36 mg;



Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne
	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 1092.03 kcal; B: 47.8 g; T: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.24 g; W: 134.55 g; W tym cukry: 17.33 g; Bł.: 12.97 g; Sól: 1.42 g; WW: 12.18 Por; Ener. z B: 17.51 %; Ener. z W: 44.54 %; Ener. z T: 35.88 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2313.47 mg;

czwartek 2023-12-21		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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Sos boloński z mięsa drob udziec* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR, </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>), Paprykarz szczeciński 150 g (<u>RYB, SOJ, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 3082.66 kcal; B: 117.67 g; T: 105.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; W: 431.24 g; W tym cukry: 91.7 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 10.5 g; WW: 39.96 Por; Ener. z B: 15.27 %; Ener. z W: 51.76 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4304.64 mg;

czwartek 2023-12-21		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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 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 z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR, </u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2553.43 kcal; B: 101.3 g; T: 82.8 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; W: 359.99 g; W tym cukry: 87.41 g; Bł.: 23.4 g; Sól: 6.72 g; WW: 33.71 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 52.73 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3768.58 mg;



Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Ogórek kiszony 50 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2502.99 kcal; B: 102.38 g; T: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 342.64 g; W tym cukry: 54.97 g; Bł.: 47.75 g; Sól: 8.95 g; WW: 29.67 Por; Ener. z B: 16.36 %; Ener. z W: 47.13 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 4598.59 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Pomidor 50 g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Papryka świeża 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1770.57 kcal; B: 80.72 g; T: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; W: 245.31 g; W tym cukry: 33.4 g; Bł.: 35.57 g; Sól: 4.59 g; WW: 21.07 Por; Ener. z B: 18.24 %; Ener. z W: 47.39 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 3487.52 mg;

czwartek 2023-12-21 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kasza manna na mleku z truskawkami (gotowanymi) 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2455 kcal; B: 97.98 g; T: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; W: 324.39 g; W tym cukry: 75.2 g; Bł.: 18.23 g; Sól: 6.53 g; WW: 30.67 Por; Ener. z B: 15.96 %; Ener. z W: 49.88 %; Ener. z T: 32.24 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3541.54 mg;

