

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ryba (miruna) po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>), Krokiety z kapusty kisz.i pieczarkami B 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Kompot z suszu 200 ml ,
	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2704.03 kcal; B: 94.22 g; T: 92.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; W: 388.7 g; W tym cukry: 83.53 g; Bł.: 34.7 g; Sól: 5.99 g; WW: 35.43 Por; Ener. z B: 13.94 %; Ener. z W: 52.37 %; Ener. z T: 30.83 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3307.06 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Sałata zielona 20 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ryba (miruna) po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>), Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z suszu 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 3285.58 kcal; B: 119.85 g; T: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; W: 491.31 g; W tym cukry: 113.95 g; Bł.: 31.31 g; Sól: 6.31 g; WW: 45.93 Por; Ener. z B: 14.59 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2984.26 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ryba (miruna) po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>), Krokiety z kapusty kisz.i pieczarkami B 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z suszu 200 ml , Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2921.14 kcal; B: 92.58 g; T: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; W: 440.01 g; W tym cukry: 107.16 g; Bł.: 39.79 g; Sól: 6.06 g; WW: 40.01 Por; Ener. z B: 12.68 %; Ener. z W: 54.8 %; Ener. z T: 29.53 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3669.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ryba (miruna) po grecku* 400 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>), Barszcz czerwony czysty () BM 200 ml (<u>SEL, </u>), Kompot z suszu 200 ml , Biskopki b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, </u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2411.95 kcal; B: 96.31 g; T: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; W: 368.76 g; W tym cukry: 80.37 g; Bł.: 41.6 g; Sól: 6.58 g; WW: 32.54 Por; Ener. z B: 15.97 %; Ener. z W: 54.26 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3573.51 mg;

niedziela 2023-12-24 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ryba (miruna) po grecku* 400 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>), Barszcz czerwony czysty () BM 200 ml (<u>SEL, </u>), Kompot z suszu 200 ml , Biskopki b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, </u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2411.95 kcal; B: 96.31 g; T: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; W: 368.76 g; W tym cukry: 80.37 g; Bł.: 41.6 g; Sól: 6.58 g; WW: 32.54 Por; Ener. z B: 15.97 %; Ener. z W: 54.26 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3573.51 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kaszotto gryczane z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, </u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 60 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ryba (miruna) po grecku* BG 400 g (<u>RYB, SEL, </u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z suszu 200 ml , Ciastka bezglutenowe 40 g (<u>JAJ, </u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2365.23 kcal; B: 100.63 g; T: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.6 g; W: 321.21 g; W tym cukry: 88.8 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 3.47 g; WW: 29.13 Por; Ener. z B: 17.02 %; Ener. z W: 49.47 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3137.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) () BG 400 ml (<u>SEL</u>), Kaszotto gryczane z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 60 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ryba (miruna) po grecku* BG 400 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Barszcz czerwony czysty () BM 200 ml (<u>SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml , Ciastka bezglutenowe 40 g (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Wafle ryżowe 30 g ,	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2414.06 kcal; B: 94.93 g; T: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; W: 357.04 g; W tym cukry: 85.04 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 4.7 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 15.73 %; Ener. z W: 54.38 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3184.14 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ryba (miruna) po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Krokiety z kapusty kisz. i pieczarkami B 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml , Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2839.64 kcal; B: 96.51 g; T: 96.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; W: 416.24 g; W tym cukry: 102.47 g; Bł.: 41.97 g; Sól: 5.39 g; WW: 37.42 Por; Ener. z B: 13.59 %; Ener. z W: 52.72 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4003.15 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 300 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml , Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2620.34 kcal; B: 115.64 g; T: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 382.91 g; W tym cukry: 92.78 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 4.67 g; WW: 35.31 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 53.97 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3293.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml, Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2975.34 kcal; B: 119.88 g; T: 77.6 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; W: 459.59 g; W tym cukry: 114.81 g; Bł.: 35.7 g; Sól: 5.13 g; WW: 42.32 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 56.99 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3981.94 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>), Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Wafle ryżowe 50 g,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2881.04 kcal; B: 119.78 g; T: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 474.39 g; W tym cukry: 110.15 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 5.16 g; WW: 44.16 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 61.37 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3563.91 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>), Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2831.17 kcal; B: 123.3 g; T: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 415.91 g; W tym cukry: 103.66 g; Bł.: 29.6 g; Sól: 5.04 g; WW: 38.61 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 54.58 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3566.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ryba (miruna) po grecku* - dieta 300 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>), Barszcz czerwony czysty () BM 200 ml (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Chrupki kukurydziane 40 g,	

Wartości odżywcze: E: 2226.31 kcal; B: 91.17 g; T: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 334.4 g; W tym cukry: 68.54 g; Bł.: 33.3 g; Sól: 5.16 g; WW: 29.91 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 54.1 %; Ener. z T: 26.5 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3492.98 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra.82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z suszu 200 ml, Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , <u>MLE, S02</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3207.18 kcal; B: 148.39 g; T: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; W: 471.95 g; W tym cukry: 110.49 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 5.93 g; WW: 44.27 Por; Ener. z B: 18.51 %; Ener. z W: 55.17 %; Ener. z T: 23.5 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 5173.78 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU</u> <u>JECZ</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> <u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2385.1 kcal; B: 117.11 g; T: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 325.03 g; W tym cukry: 44.19 g; Bł.: 28.6 g; Sól: 5.08 g; WW: 29.68 Por; Ener. z B: 19.64 %; Ener. z W: 49.71 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4602.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
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>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka - mix 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), 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: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1960.37 kcal; B: 105.16 g; T: 107.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; W: 151.93 g; W tym cukry: 16.91 g; Bł.: 19.8 g; Sól: 3.88 g; WW: 13.12 Por; Ener. z B: 21.46 %; Ener. z W: 26.96 %; Ener. z T: 49.56 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3615.72 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</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>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka - mix 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), 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: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2122.16 kcal; B: 109.56 g; T: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; W: 214.56 g; W tym cukry: 50.65 g; Bł.: 16.4 g; Sól: 4.54 g; WW: 19.8 Por; Ener. z B: 20.65 %; Ener. z W: 37.35 %; Ener. z T: 40.58 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 4173.28 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 200 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2136.4 kcal; B: 80.88 g; T: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.5 g; W: 272.29 g; W tym cukry: 66.42 g; Bł.: 19.6 g; Sól: 3.54 g; WW: 25.28 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 47.31 %; Ener. z T: 35.65 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4150.56 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 300 g (<u>SEL GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE SEL</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ RYB SEL</u>), Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE S02</u>), Kompot z suszu b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1702.66 kcal; B: 71.06 g; T: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; W: 270.93 g; W tym cukry: 65.32 g; Bł.: 31.67 g; Sól: 4.15 g; WW: 23.9 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 56.21 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3069.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
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>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 50 g, Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE S02</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml, Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ MLE</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ RYB SEL</u>),
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3209.1 kcal; B: 142.33 g; T: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; W: 453.62g; W tym cukry: 98.43 g; Bł.: 43.17 g; Sól: 8.45 g; WW: 41.04 Por; Ener. z B: 17.74 %; Ener. z W: 51.16 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4150.35 mg;

niedziela 2023-12-24 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 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ MLE</u>), Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE S02</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml, Ryba (miruna) po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ RYB SEL</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3106.56 kcal; B: 122.16 g; T: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; W: 476.99 g; W tym cukry: 125.25 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 6.57 g; WW: 43.98 Por; Ener. z B: 15.73 %; Ener. z W: 56.63 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3754.11 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ SOJ MLE GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml, Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE S02</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ MLE</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ RYB SEL</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3180.14 kcal; B: 121.28 g; T: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; W: 505.25 g; W tym cukry: 123.38 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 7.51 g; WW: 46.44 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 58.61 %; Ener. z T: 22.3 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3655.45 mg;

Jadłospis dla oddziałów

niedziela 2023-12-24		
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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z suszu b/c 200 ml, Barszcz czerwonony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2885.25 kcal; B: 142.98 g; T: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; W: 392.32 g; W tym cukry: 73.49 g; Bł.: 39.38 g; Sól: 7.46 g; WW: 35.28 Por; Ener. z B: 19.82 %; Ener. z W: 48.93 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4132.9 mg;

niedziela 2023-12-24		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana* (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Barszcz czerwonony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml, Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>), Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3088.49 kcal; B: 125.8 g; T: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 470.11 g; W tym cukry: 124.95 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 5.31 g; WW: 43.84 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 56.76 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3933.1 mg;

niedziela 2023-12-24		
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>), Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Barszcz czerwonony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z suszu 200 ml, Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>), Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3218.1 kcal; B: 142.11 g; T: 89.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.48 g; W: 470.24 g; W tym cukry: 115.11 g; Bł.: 36.54 g; Sól: 6.97 g; WW: 43.38 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 53.91 %; Ener. z T: 25.08 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3767.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z suszu b/c 200 ml , Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2026.53 kcal; B: 104.77 g; T: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 286.52 g; W tym cukry: 36.01 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 4.56 g; WW: 24.84 Por; Ener. z B: 20.68 %; Ener. z W: 49.02 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3121.5 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z suszu b/c 200 ml , Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 25 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2769.67 kcal; B: 131.77 g; T: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; W: 374.82 g; W tym cukry: 50.78 g; Bł.: 44.59 g; Sól: 6.54 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 47.69 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3920.43 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>),
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 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: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2520.08 kcal; B: 112.08 g; T: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; W: 373.5 g; W tym cukry: 53.91 g; Bł.: 29.9 g; Sól: 5.44 g; WW: 34.29 Por; Ener. z B: 17.79 %; Ener. z W: 54.54 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3662.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z suszu b/c 200 ml , Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2414.23 kcal; B: 120.53 g; T: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 329.88 g; W tym cukry: 44.83 g; Bł.: 44.74 g; Sól: 5.84 g; WW: 28.54 Por; Ener. z B: 19.97 %; Ener. z W: 47.24 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3994.4 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z suszu b/c 200 ml , Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2414.23 kcal; B: 120.53 g; T: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 329.88 g; W tym cukry: 44.83 g; Bł.: 44.74 g; Sól: 5.84 g; WW: 28.54 Por; Ener. z B: 19.97 %; Ener. z W: 47.24 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3994.4 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Kompot z suszu b/c 200 ml , Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL, </u>),
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE, </u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 25 g (<u>MLE, </u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2923.76 kcal; B: 142.19 g; T: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 45.25 g; W: 377.39 g; W tym cukry: 37.07 g; Bł.: 47.39 g; Sól: 7.5 g; WW: 33.03 Por; Ener. z B: 19.45 %; Ener. z W: 45.15 %; Ener. z T: 31.07 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3673.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ryba (miruna) po grecku* - dieta 400 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>), Barszcz czerwony czysty () BM 200 ml (<u>SEL,</u>), Kompot z suszu 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, Fasolka szparagowa z wody* 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2249.1 kcal; B: 102 g; T: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; W: 293.3 g; W tym cukry: 40.14 g; Bł.: 47.73 g; Sól: 7.83 g; WW: 24.5 Por; Ener. z B: 18.14 %; Ener. z W: 43.68 %; Ener. z T: 33.87 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4132.02 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</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>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>),
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2118.28 kcal; B: 55.8 g; T: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 295.37 g; W tym cukry: 20.04 g; Bł.: 46.45 g; Sól: 7.16 g; WW: 24.81 Por; Ener. z B: 10.54 %; Ener. z W: 47 %; Ener. z T: 33.05 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 2634.96 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>), Kompot z suszu 200 ml, Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>),
	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2185.17 kcal; B: 55.97 g; T: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 345.41 g; W tym cukry: 99.19 g; Bł.: 41.14 g; Sól: 6.34 g; WW: 30.4 Por; Ener. z B: 10.25 %; Ener. z W: 55.7 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3414.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>), Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Kompot z suszu 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2681.19 kcal; B: 92.42 g; T: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 444.38 g; W tym cukry: 92.22 g; Bł.: 42.31 g; Sól: 5 g; WW: 40.05 Por; Ener. z B: 13.79 %; Ener. z W: 59.98 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3410.21 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Szynka Bohna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa; parzona, wędzona 50 g (<u>SOJ, </u>), Ogórek świeży 50 g	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Filet z indyka pieczony 80 g , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Woda źródłana 250 ml ,	Risotto wegetariańskie b/selera* 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Płatki owsiane na wodzie z jabłkiem prażonym 400 ml (<u>GLU OW, </u>),	Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2141.05 kcal; B: 77.32 g; T: 39.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.23 g; W: 390.88 g; W tym cukry: 92.76 g; Bł.: 33.54 g; Sól: 5.06 g; WW: 35.86 Por; Ener. z B: 14.45 %; Ener. z W: 66.76 %; Ener. z T: 16.73 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5489.11 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 1883.34 kcal; B: 96.58 g; T: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 248.58 g; W tym cukry: 77.51 g; Bł.: 16.14 g; Sól: 4.54 g; WW: 23.22 Por; Ener. z B: 20.51 %; Ener. z W: 49.37 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3579.93 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Brokuł gotowany* 150 g ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasta z jaj - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, </u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 1862.48 kcal; B: 84.84 g; T: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 256.21 g; W tym cukry: 84.83 g; Bł.: 17.41 g; Sól: 3.59 g; WW: 23.84 Por; Ener. z B: 18.22 %; Ener. z W: 51.29 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3594.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszeniczny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ryba (miruna) po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>), Krokiety z kapusty kisz.i pieczarkami B 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot z suszu 200 ml, Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2624.07 kcal; B: 88.77 g; T: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; W: 377.26 g; W tym cukry: 96.29 g; Bł.: 41.48 g; Sól: 4.66 g; WW: 33.66 Por; Ener. z B: 13.53 %; Ener. z W: 51.19 %; Ener. z T: 31.89 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4087.33 mg;

niedziela 2023-12-24		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ryba (miruna) po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>), Krokiety z kapusty kisz.i pieczarkami B 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot z suszu 200 ml, Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Wafle ryżowe 50 g,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2834.67 kcal; B: 92.71 g; T: 93.8 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; W: 421.09g; W tym cukry: 95.71 g; Bł.: 39.05 g; Sól: 5.04 g; WW: 38.26 Por; Ener. z B: 13.08 %; Ener. z W: 53.91 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3864.13 mg;

niedziela 2023-12-24		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ryba (miruna) po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>), Krokiety z kapusty kisz.i pieczarkami B 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot z suszu 200 ml, Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Wafle ryżowe 50 g,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3077.61 kcal; B: 106.38 g; T: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; W: 456.38 g; W tym cukry: 115.5 g; Bł.: 41.72 g; Sól: 5.05 g; WW: 41.58 Por; Ener. z B: 13.83 %; Ener. z W: 53.89 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4450.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z suszu 200 ml, Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Wafle ryżowe 50 g,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3253.43 kcal; B: 131.35 g; T: 97.5 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; W: 476.06 g; W tym cukry: 108.15 g; Bł.: 42.41 g; Sól: 4.77 g; WW: 43.43 Por; Ener. z B: 16.15 %; Ener. z W: 53.32 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4234.76 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z suszu 200 ml, Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Wafle ryżowe 50 g,	Podwieczorek: Sałatka z makaronu (razowego)-dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3556.1 kcal; B: 136.97 g; T: 111.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; W: 514.07 g; W tym cukry: 93.81 g; Bł.: 43.67 g; Sól: 4.99 g; WW: 47.15 Por; Ener. z B: 15.41 %; Ener. z W: 52.91 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4355.72 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1080.87 kcal; B: 38.1 g; T: 21.88 g; Kw. tł. nasy.: 2 g; W: 190.76 g; W tym cukry: 10.26 g; Bł.: 18.15 g; Sól: 3.27 g; WW: 17.28 Por; Ener. z B: 14.1 %; Ener. z W: 63.88 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3107.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 200 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ryba (miruna) po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>), Krokiety z kapusty kisz. i pieczarkami B 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Szarlotka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot z suszu 200 ml, Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>),
	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2949.81 kcal; B: 93.84 g; T: 96.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; W: 446.09 g; W tym cukry: 116.02 g; Bł.: 40.91 g; Sól: 6.19 g; WW: 40.5 Por; Ener. z B: 12.72 %; Ener. z W: 54.94 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3827.28 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, 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>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot z suszu 200 ml, Ciasto jogurtowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>),
	Podwieczorek: Mandarynka 1 szt, Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2718.3 kcal; B: 116.42 g; T: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; W: 407.24 g; W tym cukry: 111.97 g; Bł.: 33.92 g; Sól: 4.66 g; WW: 37.27 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 54.93 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3548.77 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>),	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kompot z suszu b/c 200 ml, Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</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: 2463.11 kcal; B: 120.94 g; T: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 359.79 g; W tym cukry: 51.85 g; Bł.: 45.71 g; Sól: 5.45 g; WW: 31.42 Por; Ener. z B: 19.64 %; Ener. z W: 51.01 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3873.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE SEL</u>), Ryba (miruna) po grecku* - dieta 400 g (<u>GLU PSZ RYB SEL</u>), Kompot z suszu b/c 200 ml,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g,	Podwieczorek: Fasolka szparagowa z wody* 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1840.39 kcal; B: 108.84 g; T: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.5 g; W: 249.04 g; W tym cukry: 32.73 g; Bł.: 37.21 g; Sól: 5.49 g; WW: 21.16 Por; Ener. z B: 23.66 %; Ener. z W: 46.04 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 3884.64 mg;

niedziela 2023-12-24 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>), Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml. (<u>GLU PSZ SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* - dieta 400 g (<u>SEL GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierogi z serem* 150 g (<u>GLU PSZ MLE</u>), Barszcz czerwony czysty () 200 ml (<u>MLE SEL</u>), Kompot z suszu 20 ml, Ryba (miruna) po grecku* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ RYB SEL</u>),
	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2592.38 kcal; B: 114.5 g; T: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.5 g; W: 384.13 g; W tym cukry: 89.39 g; Bł.: 32.94 g; Sól: 4.62 g; WW: 35.04 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 54.19 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3976.04 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ SOJ MLE GLU JECZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Ser żółty Gouda plastry 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Kalańior i bułką tartą* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	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 porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Pierś z indyka plastry 100g-wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego z połączonej kawałków mięsa w pla 1 szt, Krem z dyni OTS* 200 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ JAJ OZI MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2935.34 kcal; B: 137.91 g; T: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 48.25 g; W: 410.85 g; W tym cukry: 98.27 g; Bł.: 32.92 g; Sól: 9.72 g; WW: 37.68 Por; Ener. z B: 18.79 %; Ener. z W: 51.5 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3956.88 mg;