

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SPSPK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-30 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>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, 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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2574.01 kcal; B: 72.8 g; T: 110.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.4 g; W: 335.47 g; W tym cukry: 57.81 g; Bł.: 35.03 g; Sól: 10.96 g; WW: 30.13 Por; Ener. z B: 11.31 %; Ener. z W: 46.69 %; Ener. z T: 38.7 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3697.17 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2715.28 kcal; B: 95.16 g; T: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 394.07 g; W tym cukry: 116.92 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 8.78 g; WW: 35.76 Por; Ener. z B: 14.02 %; Ener. z W: 52.59 %; Ener. z T: 29.3 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4734.89 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Gulasz sojowy z warzywami * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Ziemniaki () 200 g,	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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2766.41 kcal; B: 103.29 g; T: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; W: 420.01 g; W tym cukry: 108.03 g; Bł.: 57.72 g; Sól: 6.79 g; WW: 36.39 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 52.38 %; Ener. z T: 26.3 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 4774.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 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 , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, 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 , Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczerek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2250.2 kcal; B: 67.3 g; T: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 352.78 g; W tym cukry: 71.86 g; Bł.: 39.98 g; Sól: 10.29 g; WW: 31.28 Por; Ener. z B: 11.96 %; Ener. z W: 55.6 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4091.6 mg;

sobota 2023-12-30 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 , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, 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 , Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 50 g (<u>MLE b/LAK,</u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczerek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2163.86 kcal; B: 66.55 g; T: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 318.7 g; W tym cukry: 69.13 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 10.78 g; WW: 28.68 Por; Ener. z B: 12.3 %; Ener. z W: 53.01 %; Ener. z T: 31.33 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3459.16 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczerek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2252.81 kcal; B: 71 g; T: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 348.46 g; W tym cukry: 97.26 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 5.94 g; WW: 32.1 Por; Ener. z B: 12.61 %; Ener. z W: 56.96 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4526.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 80 g , Pomidor 50 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2255.63 kcal; B: 70.27 g; T: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; W: 347.88 g; W tym cukry: 96.18 g; Bł.: 27.74 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 12.46 %; Ener. z W: 56.77 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4487.97 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2635.13 kcal; B: 74.79 g; T: 112.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.81 g; W: 348.36 g; W tym cukry: 86.13 g; Bł.: 49.29 g; Sól: 11.57 g; WW: 29.97 Por; Ener. z B: 11.35 %; Ener. z W: 45.4 %; Ener. z T: 38.54 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4689.79 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 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 75 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2352.54 kcal; B: 85.6 g; T: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; W: 309.76 g; W tym cukry: 75.05 g; Bł.: 28.31 g; Sól: 6.14 g; WW: 28.26 Por; Ener. z B: 14.55 %; Ener. z W: 47.85 %; Ener. z T: 34.32 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3651.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Pomidor b/skórki 50 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 50 g , Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2702.66 kcal; B: 98.31 g; T: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; W: 376.43 g; W tym cukry: 92.15 g; Bł.: 32.01 g; Sól: 8.31 g; WW: 34.53 Por; Ener. z B: 14.55 %; Ener. z W: 50.97 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4168.89 mg;

sobota 2023-12-30 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Dżem 70 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2224.04 kcal; B: 88.93 g; T: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; W: 388.6 g; W tym cukry: 95.3 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 5.99 g; WW: 36.14 Por; Ener. z B: 15.99 %; Ener. z W: 64.72 %; Ener. z T: 16.31 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3775.28 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Seiler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2236.03 kcal; B: 87.8 g; T: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 344.14 g; W tym cukry: 65.82 g; Bł.: 33.31 g; Sól: 5.35 g; WW: 31.22 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 55.6 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3844.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pasta z kurczaka 100 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ryżowa*. 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Buraczki gotowane () 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 , Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g , Dżem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Miód (25g) 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2304.83 kcal; B: 99.97 g; T: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; W: 337.82 g; W tym cukry: 63.26 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 5.94 g; WW: 31.34 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 54.43 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3849.96 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Buraczki gotowane () 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2474.97 kcal; B: 114.09 g; T: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 333.71 g; W tym cukry: 67.78 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 4.49 g; WW: 31.14 Por; Ener. z B: 18.44 %; Ener. z W: 50.08 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4032.85 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Płatki pszenne 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 kurczaka 150 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ MLE</u>), Buraczki gotowane () 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2380.04 kcal; B: 125.85 g; T: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 284.82 g; W tym cukry: 37.08 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 5.51 g; WW: 26.37 Por; Ener. z B: 21.15 %; Ener. z W: 44.12 %; Ener. z T: 32.82 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4167.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL,),	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Olej rzepakowy 10 g , Buraczki gotowane () 100 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 2007.38 kcal; B: 116.72 g; T: 112.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 139.06 g; W tym cukry: 20.8 g; Bł.: 15.27 g; Sól: 4.04 g; WW: 12.31 Por; Ener. z B: 23.26 %; Ener. z W: 24.67 %; Ener. z T: 50.51 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2736.8 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Mleko w proszku 50 g (MLE,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,),	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 50 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 2240.33 kcal; B: 117.59 g; T: 107.2 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; W: 209.84 g; W tym cukry: 62.17 g; Bł.: 15.24 g; Sól: 4.84 g; WW: 19.47 Por; Ener. z B: 21 %; Ener. z W: 34.75 %; Ener. z T: 43.06 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3586.08 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Mleko w proszku 10 g (MLE,),	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ,), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Masło extra 82% 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 2096.74 kcal; B: 98.16 g; T: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; W: 213.89 g; W tym cukry: 37.7 g; Bł.: 16.8 g; Sól: 4.46 g; WW: 19.76 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 37.6 %; Ener. z T: 42.09 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3338.18 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,),	Ryżowa* 300 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane () 100 g , Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE,), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),	

Wartości odżywcze: E: 1609.43 kcal; B: 78.38 g; T: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.1 g; W: 247.19 g; W tym cukry: 73.86 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 4.41 g; WW: 21.8 Por; Ener. z B: 19.48 %; Ener. z W: 53.96 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4680.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g, Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 300 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,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2855.03 kcal; B: 119.96 g; T: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; W: 372.71 g; W tym cukry: 100.94 g; Bł.: 41.83 g; Sól: 8.76 g; WW: 33.26 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 46.36 %; Ener. z T: 33.13 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4587.42 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Musztarda 20 g (<u>GOR, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2643.66 kcal; B: 100.87 g; T: 88.1 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; W: 373.67 g; W tym cukry: 79.63 g; Bł.: 32.65 g; Sól: 9.31 g; WW: 34.16 Por; Ener. z B: 15.26 %; Ener. z W: 51.6 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4057.9 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, </u>), Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Dżem 25 g,	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2679.88 kcal; B: 111.25 g; T: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.9 g; W: 389.56 g; W tym cukry: 94.96 g; Bł.: 31.12 g; Sól: 9.34 g; WW: 35.83 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 53.5 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4104.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Kurczak gotowany 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2978.71 kcal; B: 155.52 g; T: 119.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.43 g; W: 342.31 g; W tym cukry: 56.8 g; Bł.: 38.66 g; Sól: 9.99 g; WW: 30.42 Por; Ener. z B: 20.88 %; Ener. z W: 40.78 %; Ener. z T: 36.01 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 5406.76 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2464.06 kcal; B: 96.6 g; T: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; W: 333.2 g; W tym cukry: 81.63 g; Bł.: 25.81 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.8 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 49.9 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4087.9 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* z mięsem 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2962.96 kcal; B: 112.79 g; T: 108.15 g; Kw. tł. nasy.: 49.75 g; W: 396.3 g; W tym cukry: 86.9 g; Bł.: 31.3 g; Sól: 11.36 g; WW: 36.51 Por; Ener. z B: 15.23 %; Ener. z W: 49.27 %; Ener. z T: 32.85 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4413.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, 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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2011.52 kcal; B: 82.43 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 285.26 g; W tym cukry: 37.8 g; Bł.: 44.14 g; Sól: 6.76 g; WW: 24.2 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 47.95 %; Ener. z T: 31.26 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 4951.55 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Jajko gotowane ki M 2 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml;	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Papryka konserwowa 100 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Jogurt 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 50 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3068.52 kcal; B: 129.91 g; T: 121.56 g; Kw. tł. nasy.: 53.19 g; W: 389.85 g; W tym cukry: 54.84 g; Bł.: 52.8 g; Sól: 10.68 g; WW: 33.75 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 43.94 %; Ener. z T: 35.65 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5833.13 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 100 g, Szpinak gotowany (z olejem)* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 200 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Cukinia pieczona (bez oleju) * 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2322.41 kcal; B: 131.96 g; T: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; W: 351.02 g; W tym cukry: 49.67 g; Bł.: 28.84 g; Sól: 8.77 g; WW: 32.36 Por; Ener. z B: 22.73 %; Ener. z W: 55.49 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 5309.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, 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>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2363.7 kcal; B: 99.36 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.6 g; W: 343.43 g; W tym cukry: 48.18 g; Bł.: 56.93 g; Sól: 6.72 g; WW: 28.85 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 48.48 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 4.82 %; K: 6182.77 mg;

sobota 2023-12-30 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, 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% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Rzodkiew biała 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2413.59 kcal; B: 99.41 g; T: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; W: 343.47 g; W tym cukry: 48.22 g; Bł.: 56.93 g; Sól: 6.72 g; WW: 28.86 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 47.49 %; Ener. z T: 31.3 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 6184.44 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>), Buraczki gotowane b/c () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt, Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<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>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3087.93 kcal; B: 133.57 g; T: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 45.11 g; W: 447.94 g; W tym cukry: 106.68 g; Bł.: 54.53 g; Sól: 9.44 g; WW: 39.55 Por; Ener. z B: 17.3 %; Ener. z W: 50.96 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 6307.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Ryżowa (bez młeka)* 400 ml (<u>SEL,</u>), Ziemniaki () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasztecik z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek kiszony 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: 2310.81 kcal; B: 77.98 g; T: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W: 333.43 g; W tym cukry: 35.71 g; Bł.: 54.52 g; Sól: 9.52 g; WW: 27.81 Por; Ener. z B: 13.5 %; Ener. z W: 48.28 %; Ener. z T: 33.72 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 5336.32 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Filet z kurczaka gotowany 25 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g,	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 g, 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>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g, Buraczki gotowane () 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pasta warzywna* 150 g (<u>SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2322.31 kcal; B: 50.91 g; T: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; W: 325.01 g; W tym cukry: 44.52 g; Bł.: 53.9 g; Sól: 9.43 g; WW: 27.04 Por; Ener. z B: 8.77 %; Ener. z W: 46.7 %; Ener. z T: 35.79 %; Ener. z Bł.: 4.64 %; K: 4306.9 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Filet z kurczaka gotowany 25 g, Marchew gotowana z olejem* 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z tłuszczem () 250 g, Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g, 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>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g, Buraczki gotowane () 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2282.35 kcal; B: 50.68 g; T: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.5 g; W: 351.01 g; W tym cukry: 90.3 g; Bł.: 48.65 g; Sól: 7.57 g; WW: 30.26 Por; Ener. z B: 8.88 %; Ener. z W: 52.99 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4406.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Podwieczerek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2321.96 kcal; B: 74.96 g; T: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; W: 348.88 g; W tym cukry: 67.18 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 6.26 g; WW: 31.41 Por; Ener. z B: 12.91 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z T: 29.8 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 2598.93 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g, Ogórek świeży 150 g,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml, Ziemniaki () 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 120 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Woda źródlana 250 ml,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt, Marchwianka () 300 ml,	Podwieczerek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml (<u>GLU OW,</u>), Mus z jabłek () b/c 150 g,	

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

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g, Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Ryżowa*. 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 100 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczerek: Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1642.3 kcal; B: 57.54 g; T: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 238.77 g; W tym cukry: 93.75 g; Bł.: 21.62 g; Sól: 6 g; WW: 21.76 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 52.89 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2525.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z kurczaka 150 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Ryżowa* 200 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 100 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1724.35 kcal; B: 98.82 g; T: 43.2 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; W: 242.63 g; W tym cukry: 61.17 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 3.34 g; WW: 22.37 Por; Ener. z B: 22.92 %; Ener. z W: 51.68 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3286.13 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, </u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Paszтет z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu i siemienia 50 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2582.4 kcal; B: 99.81 g; T: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 377.9 g; W tym cukry: 114.15 g; Bł.: 58.61 g; Sól: 6.9 g; WW: 32.08 Por; Ener. z B: 15.46 %; Ener. z W: 49.46 %; Ener. z T: 30.2 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 6563.59 mg;

sobota 2023-12-30 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>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 100 g , Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Paszтет z fasoli* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu i siemienia 50 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2825.55 kcal; B: 105.62 g; T: 107.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 385.74 g; W tym cukry: 114.89 g; Bł.: 59.96 g; Sól: 7.07 g; WW: 32.73 Por; Ener. z B: 14.95 %; Ener. z W: 46.12 %; Ener. z T: 34.37 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 6715.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Musztarda 20 g (<u>GOR, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Buraczki gotowane () 100 g , Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu i siemienia 50 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 3000.85 kcal; B: 112.02 g; T: 111.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 415.13 g; W tym cukry: 130.05 g; Bł.: 62.11 g; Sól: 8.1 g; WW: 35.48 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 47.06 %; Ener. z T: 33.48 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 7063.13 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, </u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu i siemienia 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g , Banan 1szt. 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 3105.6 kcal; B: 121.09 g; T: 113.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; W: 430.78 g; W tym cukry: 129.85 g; Bł.: 63.14 g; Sól: 7.9 g; WW: 36.97 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 47.35 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 7450.72 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Frankfurterki 100 g (<u>SOJ, </u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ, </u>), Pomidor 150 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, </u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenney 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Rzodkiew biała 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenney 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu i siemienia 100 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 3091.71 kcal; B: 137.54 g; T: 120.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; W: 392.28 g; W tym cukry: 91.41 g; Bł.: 59.74 g; Sól: 8.42 g; WW: 33.36 Por; Ener. z B: 17.8 %; Ener. z W: 43.02 %; Ener. z T: 35.07 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 6792.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne	
		Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, </u>), Ziemniaki () 250 g , Banan 1szt. 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1113.35 kcal; B: 30.23 g; T: 38.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; W: 169.51 g; W tym cukry: 48.37 g; Bł.: 17.02 g; Sól: 4.26 g; WW: 15.3 Por; Ener. z B: 10.86 %; Ener. z W: 54.79 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3452.22 mg;

sobota 2023-12-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, 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>), Paszтет z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 70 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,		

Wartości odżywcze: E: 3102.11 kcal; B: 105.39 g; T: 123.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; W: 407.93 g; W tym cukry: 85.03 g; Bł.: 40.72 g; Sól: 13.71 g; WW: 36.84 Por; Ener. z B: 13.59 %; Ener. z W: 47.35 %; Ener. z T: 35.93 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4655.08 mg;

sobota 2023-12-30		Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego	
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Pomidor b/skórki 50 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Serek homonaturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,		

Wartości odżywcze: E: 2577.41 kcal; B: 95.55 g; T: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; W: 346.52 g; W tym cukry: 84.25 g; Bł.: 32.91 g; Sól: 6.76 g; WW: 31.49 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 48.67 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4428.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 250 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Papryka konserwowa 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Rzodkiew biała 100 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2091.55 kcal; B: 90.63 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.4 g; W: 312.44 g; W tym cukry: 49.61 g; Bł.: 46.46 g; Sól: 8.25 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 17.33 %; Ener. z W: 50.87 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 5267.25 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, </u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Serek homonaturalny 150g 1 szt (<u>MLE, </u>), Ogórek świeży 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Rzodkiew biała 100 g ,	

Wartości odżywcze: E: 1702.32 kcal; B: 83.8 g; T: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; W: 253.1 g; W tym cukry: 30.82 g; Bł.: 42.34 g; Sól: 5.41 g; WW: 21.23 Por; Ener. z B: 19.69 %; Ener. z W: 49.52 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 4.97 %; K: 4427.05 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE, </u>), Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 80 g , Ketchup 20 g (<u>SEL, </u>), Pomidor b/skórki 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>),	Ryżowa*. 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , 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>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL, </u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, </u>),	

Wartości odżywcze: E: 2350.89 kcal; B: 88 g; T: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; W: 307.97 g; W tym cukry: 78.32 g; Bł.: 27.7 g; Sól: 7.54 g; WW: 28.09 Por; Ener. z B: 14.97 %; Ener. z W: 47.69 %; Ener. z T: 34.51 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4038.53 mg;