

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Sniadanie - II Sniadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posilek nocny
czwartek 2024-01-11 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczerek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2292.87 kcal; B: 85.92 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 339.13 g; W tym cukry: 70.66 g; Bł.: 35.23 g; Sól: 7.93 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 14.99 %; Ener. z W: 53.02 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4870.89 mg;

czwartek 2024-01-11 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), 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>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczerek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>), Podpłomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2652.03 kcal; B: 103.85 g; T: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; W: 391.61 g; W tym cukry: 89.18 g; Bł.: 30.25 g; Sól: 6.98 g; WW: 36.27 Por; Ener. z B: 15.66 %; Ener. z W: 54.5 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4780.92 mg;

czwartek 2024-01-11 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 130 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek jarskie bez zawijania 120 g (<u>JAJ, SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczerek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2496.64 kcal; B: 75.35 g; T: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 395.68 g; W tym cukry: 88.98 g; Bł.: 41.73 g; Sól: 6.75 g; WW: 35.49 Por; Ener. z B: 12.07 %; Ener. z W: 56.71 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 5430.72 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczerek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2331.13 kcal; B: 76.99 g; T: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; W: 353.59 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 9.12 g; WW: 31.4 Por; Ener. z B: 13.21 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4503.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2304.13 kcal; B: 76.99 g; T: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.8 g; W: 353.59 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 9.12 g; WW: 31.4 Por; Ener. z B: 13.37 %; Ener. z W: 54.43 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4503.79 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml, Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2223.83 kcal; B: 65.97 g; T: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.1 g; W: 330.67 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 4.46 g; WW: 30.97 Por; Ener. z B: 11.87 %; Ener. z W: 55.4 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4269.59 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) (bez glutenu, bez mleka). 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml, Surówka z selera i marchwi z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek kiszony 50 g, Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2265.24 kcal; B: 49.46 g; T: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.4 g; W: 327.89 g; W tym cukry: 60.5 g; Bł.: 28 g; Sól: 6 g; WW: 30.01 Por; Ener. z B: 8.73 %; Ener. z W: 52.96 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3914.78 mg;

czwartek 2024-01-11 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 130 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</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>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</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>), Pomidor 150 g, Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2377.29 kcal; B: 86.13 g; T: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; W: 343.12 g; W tym cukry: 76.93 g; Bł.: 49.11 g; Sól: 8.95 g; WW: 29.5 Por; Ener. z B: 14.49 %; Ener. z W: 49.47 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 6057.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g (<u>SEL</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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>), Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2228.48 kcal; B: 95.01 g; T: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; W: 287.86 g; W tym cukry: 66.87 g; Bł.: 16.83 g; Sól: 4.66 g; WW: 27.23 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 48.65 %; Ener. z T: 32.2 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3253.9 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2713.12 kcal; B: 115.16 g; T: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; W: 364.92 g; W tym cukry: 97.27 g; Bł.: 20.18 g; Sól: 6.02 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 16.98 %; Ener. z W: 50.83 %; Ener. z T: 30.18 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 4016.29 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 100 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2238.67 kcal; B: 105.83 g; T: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; W: 352.27 g; W tym cukry: 64.72 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.09 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 18.91 %; Ener. z W: 59.06 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3552.24 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żółądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g (<u>SEL</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2229.85 kcal; B: 94.39 g; T: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; W: 278.4 g; W tym cukry: 70.75 g; Bł.: 18.81 g; Sól: 5.09 g; WW: 26.03 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 46.57 %; Ener. z T: 34.06 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3610.63 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*). 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ~ Biszkopty b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2245.43 kcal; B: 76.58 g; T: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; W: 352.83 g; W tym cukry: 62.36 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 6.65 g; WW: 32.97 Por; Ener. z B: 13.64 %; Ener. z W: 58.82 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2945.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana z olejem* 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>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2600.47 kcal; B: 106.4 g; T: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; W: 344.12 g; W tym cukry: 85.25 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 6.62 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 16.37 %; Ener. z W: 48.82 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 5224.03 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana z olejem* 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>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2348.66 kcal; B: 99.79 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 307.72 g; W tym cukry: 36.02 g; Bł.: 29.48 g; Sól: 6.34 g; WW: 27.95 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 47.39 %; Ener. z T: 32.14 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4680.56 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 400 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 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2223.69 kcal; B: 121.01 g; T: 110.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; W: 196.12 g; W tym cukry: 14.82 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 4.61 g; WW: 17.59 Por; Ener. z B: 21.77 %; Ener. z W: 31.72 %; Ener. z T: 44.87 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4940.82 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2271.99 kcal; B: 107.36 g; T: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; W: 260.74 g; W tym cukry: 51.8 g; Bł.: 22.2 g; Sól: 4.24 g; WW: 23.92 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 42 %; Ener. z T: 36.98 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 5507.18 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, 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% 16.67 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2083.76 kcal; B: 78.88 g; T: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; W: 255.35 g; W tym cukry: 62.89 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 3.69 g; WW: 23.66 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 45.23 %; Ener. z T: 37.84 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4431.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 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>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarne porzeczeki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczeki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1553.97 kcal; B: 71.71 g; T: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; W: 208.74 g; W tym cukry: 45.2 g; Bł.: 25.92 g; Sól: 4.91 g; WW: 18.35 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 47.06 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3225.52 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczeki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>), Biskvity b/m 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2835.68 kcal; B: 116.1 g; T: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; W: 416.83 g; W tym cukry: 102.32 g; Bł.: 37.7 g; Sól: 6.47 g; WW: 38.23 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 53.48 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 6002.28 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczeki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2615.88 kcal; B: 103.79 g; T: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; W: 386.26 g; W tym cukry: 86.54 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 8.25 g; WW: 35.84 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 54.47 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4657.42 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczeki i jabłek *z/c 200 ml, Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczeki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2670.54 kcal; B: 106.75 g; T: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; W: 376.96 g; W tym cukry: 71.32 g; Bł.: 30.17 g; Sól: 7.86 g; WW: 34.75 Por; Ener. z B: 15.99 %; Ener. z W: 51.94 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4911.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana z olejem* 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2714.11 kcal; B: 136.16 g; T: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; W: 356.17 g; W tym cukry: 42.9 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 8.07 g; WW: 32.15 Por; Ener. z B: 20.07 %; Ener. z W: 46.98 %; Ener. z T: 29.37 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 5603.11 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200.ml,	Podwieczerek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2657.59 kcal; B: 111.01 g; T: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; W: 364.23 g; W tym cukry: 90.74 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 5.66 g; WW: 34.52 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 51.84 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3652.64 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczerek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2748.59 kcal; B: 121.36 g; T: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; W: 389.64 g; W tym cukry: 87.62 g; Bł.: 29.19 g; Sól: 8.23 g; WW: 36.31 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 52.46 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4480.27 mg;

czwartek 2024-01-11 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczerek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1924.94 kcal; B: 93.26 g; T: 66.6 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 245.81 g; W tym cukry: 28.02 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 5.83 g; WW: 21.1 Por; Ener. z B: 19.38 %; Ener. z W: 43.75 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3274.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarne porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>),
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2837.62 kcal; B: 133.54 g; T: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.05 g; W: 371.17 g; W tym cukry: 44.67 g; Bł.: 45.88 g; Sól: 10.76 g; WW: 32.69 Por; Ener. z B: 18.82 %; Ener. z W: 45.85 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4489.94 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 200 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokuła* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2305 kcal; B: 131.22 g; T: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 333.25 g; W tym cukry: 42.22 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 7.87 g; WW: 30.94 Por; Ener. z B: 22.77 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4042.29 mg;

czwartek 2024-01-11 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 450 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2413.03 kcal; B: 117.48 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 306.29 g; W tym cukry: 41.28 g; Bł.: 45.78 g; Sól: 8.68 g; WW: 26.19 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 43.18 %; Ener. z T: 32.34 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4664.96 mg;

czwartek 2024-01-11 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 450 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Kefir 2.0% t 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2413.03 kcal; B: 117.48 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 306.29 g; W tym cukry: 41.28 g; Bł.: 45.78 g; Sól: 8.68 g; WW: 26.19 Por; Ener. z B: 19.47 %; Ener. z W: 43.18 %; Ener. z T: 32.34 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4664.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla dzieci		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek świeży 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 100 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Koktajl bananowy b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszeny 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: 3064.83 kcal; B: 125.76 g; T: 110.92 g; Kw. tł. nasy.: 54.38 g; W: 418.39 g; W tym cukry: 82.25 g; Bł.: 58.93 g; Sól: 9.61 g; WW: 36.17 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 46.91 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 6802.61 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszeny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszeny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g,	

Wartości odżywcze: E: 2246.46 kcal; B: 77.49 g; T: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 324.34 g; W tym cukry: 25.43 g; Bł.: 56.4 g; Sól: 9.49 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 47.71 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 5.02 %; K: 3743.5 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 30 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2260.85 kcal; B: 49.68 g; T: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 293.6 g; W tym cukry: 22.5 g; Bł.: 37.11 g; Sól: 9.07 g; WW: 25.58 Por; Ener. z B: 8.79 %; Ener. z W: 45.38 %; Ener. z T: 38.6 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3017.27 mg;

czwartek 2024-01-11 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>), Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 300 ml,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Risotto wegetariańskie* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 150 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2202.13 kcal; B: 44.44 g; T: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 327.38 g; W tym cukry: 58.72 g; Bł.: 37.46 g; Sól: 7.36 g; WW: 28.93 Por; Ener. z B: 8.07 %; Ener. z W: 52.66 %; Ener. z T: 31.94 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 3048.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 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>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto vegetariańskie* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</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>), Konserwa sterylizowana sojowa z pomidorami-paszet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2240.5 kcal; B: 58.22 g; T: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W: 344.17 g; W tym cukry: 67.01 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 5.99 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 10.39 %; Ener. z W: 56.16 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2800.71 mg;

czwartek 2024-01-11 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, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	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,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml (<u>GLU OW</u>), Mus z jabłek () b/c 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2285.07 kcal; B: 108.6 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 347.43 g; W tym cukry: 74.22 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 3.8 g; WW: 31.04 Por; Ener. z B: 19.01 %; Ener. z W: 54.35 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 6192.66 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięs drob i warzywami b/brokula* 200 g (<u>SEL</u>), Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1608.78 kcal; B: 72.2 g; T: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; W: 225.99 g; W tym cukry: 78.66 g; Bł.: 13.09 g; Sól: 3.62 g; WW: 21.4 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 52.93 %; Ener. z T: 26.9 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2403.99 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sytko 100 g, Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1913.05 kcal; B: 82.19 g; T: 59.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 268.07 g; W tym cukry: 97.85 g; Bł.: 18.97 g; Sól: 4.71 g; WW: 25.1 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 52.08 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2811.24 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>), Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2372.11 kcal; B: 94.13 g; T: 77.5 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; W: 341.78 g; W tym cukry: 97.36 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 8.35 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 51.04 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5555.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 200 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>), Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2610.98 kcal; B: 106.5 g; T: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; W: 379.54 g; W tym cukry: 106.4 g; Bł.: 42.69 g; Sól: 8.98 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 16.32 %; Ener. z W: 51.61 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5749.56 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 200 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>), Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2760.28 kcal; B: 116.19 g; T: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; W: 394.35 g; W tym cukry: 118.1 g; Bł.: 40.11 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 51.33 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 6042.36 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 200 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 250 g, Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>), Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2887.47 kcal; B: 119.03 g; T: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 41 g; W: 419.85 g; W tym cukry: 126.25 g; Bł.: 41.68 g; Sól: 8.99 g; WW: 37.99 Por; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 52.39 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 6511.43 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ciąża mnoga (wysokobiałkowa)		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</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>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>), Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2928.52 kcal; B: 131.45 g; T: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; W: 399.6 g; W tym cukry: 121.65 g; Bł.: 40.31 g; Sól: 10.36 g; WW: 36.05 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 49.07 %; Ener. z T: 29.94 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 6221.41 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 200 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 240 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1107.34 kcal; B: 48.7 g; T: 34.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; W: 161.23 g; W tym cukry: 18.81 g; Bł.: 21.62 g; Sól: 2.38 g; WW: 14.06 Por; Ener. z B: 17.59 %; Ener. z W: 50.43 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 4048.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki () 250 g, Gołąbek siekany z mięsa wp 120 g (<u>JAJ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>), Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 3067.73 kcal; B: 117.91 g; T: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; W: 465.88 g; W tym cukry: 116.93 g; Bł.: 41.17 g; Sól: 10.59 g; WW: 42.71 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 55.38 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 6411.08 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięs drobi i warzywami b/brokula* 400 g (<u>SEL</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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2425.13 kcal; B: 105.01 g; T: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; W: 317.05 g; W tym cukry: 84.92 g; Bł.: 18.69 g; Sól: 4.95 g; WW: 29.98 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 49.21 %; Ener. z T: 31.41 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3692 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drobi* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2406.58 kcal; B: 107.61 g; T: 75.7 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 338.16 g; W tym cukry: 46.9 g; Bł.: 43.15 g; Sól: 7.68 g; WW: 29.53 Por; Ener. z B: 17.89 %; Ener. z W: 49.03 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4440.15 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drobi* 400 g (<u>SEL</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzdokiew biała 100 g,	Podwieczorek: Ogórek świeży 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1915.8 kcal; B: 95.33 g; T: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; W: 260.22 g; W tym cukry: 23.51 g; Bł.: 36.96 g; Sól: 6.11 g; WW: 22.36 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 46.62 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3598 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Risotto z mięs drobi i warzywami b/brokula* 400 g (<u>SEL</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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Cukinia pieczona z olejem * 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2392.58 kcal; B: 104.82 g; T: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; W: 308.75 g; W tym cukry: 79.21 g; Bł.: 17.61 g; Sól: 4.95 g; WW: 29.26 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 48.68 %; Ener. z T: 31.81 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3658.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Mus z truskawek* 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) OTS 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński # OTS 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	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>), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w pstraach 1 szt , Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
	Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Herbatniki 100g (1op) 1 szt , Budyń o smaku waniliowym z/c 1 szt 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3038.31 kcal; B: 128.74 g; T: 89.1 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; W: 442.2 g; W tym cukry: 132.36 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 8.74 g; WW: 41.09 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 54.22 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4069.09 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Mus z truskawek* b/c 200 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) OTS 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński # OTS 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	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>), Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w pstraach 1 szt , Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ,
	Podwieczorek: Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Budyń o smaku waniliowym b/c 1 szt 200 ml (<u>MLE</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kalafor gotowany* 100 g ,	

Wartości odżywcze: E: 3103.05 kcal; B: 145.6 g; T: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 49.06 g; W: 419.84 g; W tym cukry: 91.41 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 10.66 g; WW: 38.42 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 49.69 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4324.68 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Antydyspeptyczna		
Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Kleik ryżowy na wodzie 250 g ,	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 200 g , Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml , Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 1600.24 kcal; B: 42.61 g; T: 23.43 g; Kw. tł. nasy.: .81 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 15.21 g; Bł.: 16.87 g; Sól: 1.48 g; WW: 29.4 Por; Ener. z B: 10.65 %; Ener. z W: 73.22 %; Ener. z T: 13.18 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2351.66 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g ,		Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>),

Wartości odżywcze: E: 774.44 kcal; B: 31.96 g; T: 33.3 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 87.58 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.64 g; WW: 8.54 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 43.84 %; Ener. z T: 38.69 %; Ener. z Bł.: .7 %; K: 176.34 mg;

czwartek 2024-01-11 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścisła I		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1103.06 kcal; B: 29.98 g; T: 12.14 g; Kw. tł. nasy.: .23 g; W: 217.4 g; W tym cukry: .29 g; Bł.: 3.51 g; Sól: .32 g; WW: 21.47 Por; Ener. z B: 10.87 %; Ener. z W: 77.56 %; Ener. z T: 9.9 %; Ener. z Bł.: .64 %; K: 200.74 mg;