

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SSPSK Nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Kawa z mlekimi instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Majonez 20 g (JAJ, GOR), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Miód (25g) 1 szt,		
Wartości odżywcze: E: 2460.2 kcal; B: 72.68 g; T: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 350.82 g; W tym cukry: 50.68 g; Bł.: 30.29 g; Sól: 8.41 g; WW: 32.01 Por; Ener. z B: 11.82 %; Ener. z W: 52.11 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2889.39 mg;		
poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci		
Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekimi instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT),	Dyniowa z ziemniakami*(t). 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Majonez 20 g (JAJ, GOR), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Podpiomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,		
Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Miód (25g) 1 szt,		
Wartości odżywcze: E: 2785.6 kcal; B: 93.99 g; T: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 391.54 g; W tym cukry: 60.21 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 7.51 g; WW: 36.6 Por; Ener. z B: 13.5 %; Ener. z W: 52.64 %; Ener. z T: 31.14 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2774.87 mg;		
poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekimi instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Majonez 20 g (JAJ, GOR), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Podpiomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE),		
Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Miód (25g) 1 szt,		
Wartości odżywcze: E: 2714.79 kcal; B: 86.34 g; T: 96 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; W: 388.66 g; W tym cukry: 63.71 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 9.11 g; WW: 35.62 Por; Ener. z B: 12.72 %; Ener. z W: 52.54 %; Ener. z T: 31.82 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3420.49 mg;		
poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezmleczna		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*(t) 400 ml (SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Majonez 20 g (JAJ, GOR), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,		
Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,		
Wartości odżywcze: E: 2453.42 kcal; B: 69.82 g; T: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; W: 362.75 g; W tym cukry: 37.56 g; Bł.: 27.54 g; Sól: 9.13 g; WW: 33.37 Por; Ener. z B: 11.38 %; Ener. z W: 54.65 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2703.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 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, Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml (<u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2453.42 kcal; B: 69.82 g; T: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; W: 362.75 g; W tym cukry: 37.56 g; Bł.: 27.54 g; Sól: 9.13 g; WW: 33.37 Por; Ener. z B: 11.38 %; Ener. z W: 54.65 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2703.89 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) *() 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>),
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2402.6 kcal; B: 64.84 g; T: 103.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; W: 306.82 g; W tym cukry: 36.66 g; Bł.: 17.78 g; Sól: 4.76 g; WW: 28.83 Por; Ener. z B: 10.8 %; Ener. z W: 48.12 %; Ener. z T: 38.95 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3863.25 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 250 g (<u>SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2477.75 kcal; B: 67.02 g; T: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 325.95 g; W tym cukry: 35.91 g; Bł.: 17.68 g; Sól: 5.16 g; WW: 30.71 Por; Ener. z B: 10.82 %; Ener. z W: 49.77 %; Ener. z T: 37.39 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3838.31 mg;

poniedziałek 2024-01-22 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>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z makiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, 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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 150 g, Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), 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>), Papryka świeża 200 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Miód (25g) 1 szt, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2525.92 kcal; B: 76.68 g; T: 96.7 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; W: 357.64 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 46.13 g; Sól: 9.43 g; WW: 31.22 Por; Ener. z B: 12.14 %; Ener. z W: 49.33 %; Ener. z T: 34.45 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4369.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 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>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2414.56 kcal; B: 104.18 g; T: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 317.5 g; W tym cukry: 61.94 g; Bł.: 19.37 g; Sól: 5.17 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 49.39 %; Ener. z T: 31.46 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3232.8 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Podpiomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2946.15 kcal; B: 123.79 g; T: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; W: 414.79 g; W tym cukry: 82.15 g; Bł.: 21.42 g; Sól: 5.71 g; WW: 39.32 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 53.41 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3765.92 mg;

poniedziałek 2024-01-22 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>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny. 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (). 100 g (<u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tioczony 100% 0,2l 1 szt, Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2249.64 kcal; B: 99.26 g; T: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; W: 371.79 g; W tym cukry: 66.81 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 5.73 g; WW: 34.66 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 61.7 %; Ener. z T: 18.16 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3728.22 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny. 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka (). 100 g (<u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt, Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2621.12 kcal; B: 104.73 g; T: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 360.75 g; W tym cukry: 96.23 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 5.79 g; WW: 33.54 Por; Ener. z B: 15.98 %; Ener. z W: 51.2 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3958.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Margaryna porojowa 15g 1 szt, Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ),	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*(), 400 ml (SEL), Ziemniaki () 250 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (GLU PSZ, SEL), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ), Margaryna porojowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 50 g, Pasta warzywna* 150 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g, Chrupki kukurydziane 30 g,	

Wartości odżywcze: E: 2389.52 kcal; B: 85.83 g; T: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; W: 352.69 g; W tym cukry: 56.5 g; Bł.: 32.32 g; Sól: 7.64 g; WW: 31.93 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 53.63 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 5010.28 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Dyniowa z ziemniakami*(), 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 250 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL),	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2474.9 kcal; B: 95.36 g; T: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 344.66 g; W tym cukry: 80.32 g; Bł.: 23.62 g; Sól: 6.2 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 15.41 %; Ener. z W: 51.89 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 5004.41 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (SEL), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 250 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL),	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (SEL), Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Buraczki gotowane () 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2348.56 kcal; B: 96.06 g; T: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 316.67 g; W tym cukry: 42.56 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 6.39 g; WW: 28.96 Por; Ener. z B: 16.36 %; Ener. z W: 49.29 %; Ener. z T: 31.82 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5408.98 mg;

poniedziałek 2024-01-22 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), Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL),	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Buraczki gotowane () 100 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 1972.84 kcal; B: 116.63 g; T: 105.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; W: 147.82 g; W tym cukry: 21.77 g; Bł.: 16.22 g; Sól: 4.16 g; WW: 13.06 Por; Ener. z B: 23.65 %; Ener. z W: 26.68 %; Ener. z T: 47.92 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4072.42 mg;

poniedziałek 2024-01-22 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), Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE),	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Buraczki gotowane () 100 g, Masło extra 82% 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2254.67 kcal; B: 119.18 g; T: 100.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; W: 228.15 g; W tym cukry: 63.32 g; Bł.: 16.46 g; Sól: 4.98 g; WW: 21.14 Por; Ener. z B: 21.14 %; Ener. z W: 37.55 %; Ener. z T: 39.95 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 4950 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki (<u>)</u> 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. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Buraczki gotowane (<u>)</u> 100 g, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2109.42 kcal; B: 99.3 g; T: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; W: 231.17 g; W tym cukry: 39.19 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 4.72 g; WW: 21.28 Por; Ener. z B: 18.83 %; Ener. z W: 40.33 %; Ener. z T: 39.05 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4705.35 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
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>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Sałatka z kalaflorem ziemn.rzodkiewką i jajkiem 150 g (<u>JAJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1563.94 kcal; B: 90.88 g; T: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.8 g; W: 189.46 g; W tym cukry: 30.71 g; Bł.: 27.78 g; Sól: 5.32 g; WW: 16.14 Por; Ener. z B: 23.24 %; Ener. z W: 41.35 %; Ener. z T: 29.6 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3271.63 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 50 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3141.4 kcal; B: 138.22 g; T: 110.63 g; Kw. tł. nasy.: 46.33 g; W: 411.79 g; W tym cukry: 78.54 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 10.11 g; WW: 38.3 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 48.85 %; Ener. z T: 31.69 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3819.45 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Buraczki gotowane (<u>)</u> 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3151.71 kcal; B: 129.72 g; T: 112.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; W: 419.5 g; W tym cukry: 61.79 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 8.1 g; WW: 39.15 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 49.72 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3795.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Galaretką o smaku truskawkowym 200 g,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2816.92 kcal; B: 115.35 g; T: 101.7 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 365.77 g; W tym cukry: 55.35 g; Bł.: 22.45 g; Sól: 7.14 g; WW: 34.29 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 48.75 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2944.98 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 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>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Kalafior gotowany* 50 g,	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: 3212.67 kcal; B: 158.02 g; T: 130.39 g; Kw. tł. nasy.: 57.31 g; W: 371.1 g; W tym cukry: 47.77 g; Bł.: 41.3 g; Sól: 11.07 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 19.68 %; Ener. z W: 41.06 %; Ener. z T: 36.53 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4726.22 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Podpiomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Miód (25g) 2 szt, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2851.23 kcal; B: 119.42 g; T: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; W: 391.31 g; W tym cukry: 65.99 g; Bł.: 22.45 g; Sól: 5.52 g; WW: 36.9 Por; Ener. z B: 16.75 %; Ener. z W: 51.75 %; Ener. z T: 29.6 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3809.49 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Dżem 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Podpiomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3041.41 kcal; B: 138.8 g; T: 102.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; W: 401.46 g; W tym cukry: 68.33 g; Bł.: 25.93 g; Sól: 7.81 g; WW: 37.51 Por; Ener. z B: 18.25 %; Ener. z W: 49.39 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3827.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22		
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>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka (<u>)</u> . 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 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: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c (<u>)</u> 100 g (<u>MLE, SEL</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2231.72 kcal; B: 89.85 g; T: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; W: 306.25 g; W tym cukry: 48.79 g; Bł.: 52.64 g; Sól: 8 g; WW: 25.53 Por; Ener. z B: 16.1 %; Ener. z W: 45.46 %; Ener. z T: 32.27 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 4727.28 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 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>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c (<u>)</u> 100 g (<u>MLE, SEL</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2931.03 kcal; B: 125.9 g; T: 100.79 g; Kw. tł. nasy.: 44.73 g; W: 399.29 g; W tym cukry: 59.74 g; Bł.: 55.29 g; Sól: 10.2 g; WW: 34.63 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 46.95 %; Ener. z T: 30.95 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4849.67 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Marchew gotowana (bez oleju)* 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny. 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona (bez oleju) * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane (<u>)</u> 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Pasta warzywna* b/oleju 100 g (<u>SEL</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2213.25 kcal; B: 112.12 g; T: 44.2 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; W: 353.55 g; W tym cukry: 45.58 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 7.13 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 20.26 %; Ener. z W: 59.04 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3934.11 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
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>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek kiszony 150 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 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>), Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c (<u>)</u> 100 g (<u>MLE, SEL</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Salata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2313.71 kcal; B: 92.67 g; T: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; W: 327.38 g; W tym cukry: 48.7 g; Bł.: 54.23 g; Sól: 9.8 g; WW: 27.35 Por; Ener. z B: 16.02 %; Ener. z W: 47.22 %; Ener. z T: 30.56 %; Ener. z Bł.: 4.69 %; K: 4632.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 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>), Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Rzodkiew biała 150 g , Kawa z mlekem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>),
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: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g ,	Posiłek nocny: Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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: 2429.15 kcal; B: 98.96 g; T: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; W: 330.93 g; W tym cukry: 54.95 g; Bł.: 55.57 g; Sól: 7.06 g; WW: 27.66 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 45.34 %; Ener. z T: 32.42 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 5015.39 mg;

poniedziałek 2024-01-22 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>), Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek świeży 50 g , Kawa z mlekem instant b/c. 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>),	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 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>), Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: 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>), Papryka świeża 50 g , 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% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 3004.94 kcal; B: 136.95 g; T: 112.07 g; Kw. tł. nasy.: 48.68 g; W: 380.48 g; W tym cukry: 62.91 g; Bł.: 49.99 g; Sól: 9.91 g; WW: 33.18 Por; Ener. z B: 18.23 %; Ener. z W: 43.99 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4271.22 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml , Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*(<u>)</u> 400 ml (<u>SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 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 , Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt , Ogórek świeży 100 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2300.87 kcal; B: 88.74 g; T: 99.5 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 277.73 g; W tym cukry: 29.63 g; Bł.: 43.6 g; Sól: 7.57 g; WW: 23.31 Por; Ener. z B: 15.43 %; Ener. z W: 40.7 %; Ener. z T: 38.92 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3830.54 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g , Marchew gotowana z olejem* 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*(<u>)</u> . 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki (<u>)</u> 250 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Buraczki gotowane (<u>)</u> 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2342.17 kcal; B: 54.65 g; T: 101.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; W: 307.48 g; W tym cukry: 38.17 g; Bł.: 45.87 g; Sól: 7.97 g; WW: 26.05 Por; Ener. z B: 9.33 %; Ener. z W: 44.68 %; Ener. z T: 38.95 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5331.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Miód (25g) 2 szt , Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2375.35 kcal; B: 56.45 g; T: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; W: 356.88 g; W tym cukry: 50.27 g; Bł.: 37.58 g; Sól: 7.65 g; WW: 31.87 Por; Ener. z B: 9.51 %; Ener. z W: 53.77 %; Ener. z T: 30.41 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4696.71 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Gulasz warzywny z cięcierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Salata zielona z olejem 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2346.9 kcal; B: 79.2 g; T: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; W: 340.87 g; W tym cukry: 46 g; Bł.: 28.5 g; Sól: 5.76 g; WW: 31.32 Por; Ener. z B: 13.5 %; Ener. z W: 53.24 %; Ener. z T: 30.24 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2915.69 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Wafle ryżowe 40 g ,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu)* 400 ml , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera, bez glutenu) ATOPOWA 200 ml , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Pulpet drobiowy z indyka (bez glutenu, bez jaj) 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g ,	Podwieczorek: Kasza jaglana na wodzie 200 ml , Mus z jabłek () z/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2122.03 kcal; B: 100.04 g; T: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 278.56 g; W tym cukry: 60.1 g; Bł.: 33.32 g; Sól: 3.34 g; WW: 24.33 Por; Ener. z B: 18.86 %; Ener. z W: 46.23 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3512.64 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza jaglana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 100 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1981.68 kcal; B: 93.76 g; T: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 266.74 g; W tym cukry: 76.06 g; Bł.: 17.61 g; Sól: 4.5 g; WW: 24.98 Por; Ener. z B: 18.93 %; Ener. z W: 50.29 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3769.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza jagłana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>), Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt., Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki (<u>)</u> 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane (<u>)</u> 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2146.82 kcal; B: 94.89 g; T: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; W: 289.47 g; W tym cukry: 82.09 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 4.67 g; WW: 26.87 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4052.9 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 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>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> . 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</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% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2414.65 kcal; B: 74.07 g; T: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W: 340.08 g; W tym cukry: 71.74 g; Bł.: 42.25 g; Sól: 9.09 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 12.27 %; Ener. z W: 49.34 %; Ener. z T: 33.5 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 3886.87 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 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>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> . 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2801.93 kcal; B: 95.1 g; T: 106.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; W: 377.3 g; W tym cukry: 76.04 g; Bł.: 43.65 g; Sól: 9.19 g; WW: 33.38 Por; Ener. z B: 13.58 %; Ener. z W: 47.63 %; Ener. z T: 34.23 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4067.51 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza jagłana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> . 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2931.21 kcal; B: 105.98 g; T: 112.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; W: 386.02 g; W tym cukry: 88.06 g; Bł.: 44.37 g; Sól: 9.47 g; WW: 34.19 Por; Ener. z B: 14.46 %; Ener. z W: 46.62 %; Ener. z T: 34.48 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4465.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3020.2 kcal; B: 109.4 g; T: 116.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; W: 395.57 g; W tym cukry: 91.01 g; Bł.: 45.32 g; Sól: 9.64 g; WW: 35.04 Por; Ener. z B: 14.49 %; Ener. z W: 46.39 %; Ener. z T: 34.68 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4671.88 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 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>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3023.11 kcal; B: 116.22 g; T: 98.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.6 g; W: 432.83 g; W tym cukry: 90.81 g; Bł.: 49.86 g; Sól: 10.32 g; WW: 38.34 Por; Ener. z B: 15.38 %; Ener. z W: 50.67 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4839.22 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1093.29 kcal; B: 31.84 g; T: 32.57 g; Kw. tł. nasy.: 2.63 g; W: 174.67 g; W tym cukry: 21.43 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 2.19 g; WW: 15.62 Por; Ener. z B: 11.65 %; Ener. z W: 57.19 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 2290.54 mg;

poniedziałek 2024-01-22		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), 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>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Majonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 3140.13 kcal; B: 92.73 g; T: 109.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; W: 458.84 g; W tym cukry: 71.7 g; Bł.: 34.72 g; Sól: 9.3 g; WW: 42.4 Por; Ener. z B: 11.81 %; Ener. z W: 54.03 %; Ener. z T: 31.52 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3560.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2631.91 kcal; B: 109.62 g; T: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; W: 366.66 g; W tym cukry: 80.57 g; Bł.: 22.08 g; Sól: 5.05 g; WW: 34.46 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 52.37 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3693.98 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wykwintra z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 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: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Kalafor gotowany* 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2667.67 kcal; B: 121.4 g; T: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 375.28 g; W tym cukry: 58.36 g; Bł.: 54.63 g; Sól: 8.21 g; WW: 32.18 Por; Ener. z B: 18.2 %; Ener. z W: 48.08 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 4855.98 mg;

poniedziałek 2024-01-22 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>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Ogórek świeży 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki (<u>)</u> 250 g , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Papryka świeża 100 g ,	Podwieczorek: Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1951.95 kcal; B: 107.45 g; T: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; W: 289.51 g; W tym cukry: 27.37 g; Bł.: 41.96 g; Sól: 8 g; WW: 24.85 Por; Ener. z B: 22.02 %; Ener. z W: 50.73 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 4.3 %; K: 5581.51 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>),	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2529.01 kcal; B: 101.21 g; T: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 339.76 g; W tym cukry: 71.56 g; Bł.: 20.52 g; Sól: 5.35 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 50.49 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3650.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna		
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>), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Koperkowa z ziemniakami * OTS 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy OTS 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	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 plastrach 1 szt, Krem z dyni OTS * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Sok owocowo warzywny 0,175L 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 3192.2 kcal; B: 126.71 g; T: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 49.46 g; W: 465.59 g; W tym cukry: 56.46 g; Bł.: 27.7 g; Sól: 12.6 g; WW: 43.66 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 54.87 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4219.05 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa OTS neutropeniczna		
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>), Kielbasa biała luksusowa-produkt bezglutenowy z kurczaka średnio rozdrobniony, parzony, w osłonce jadalnej-kolagen wołowy 80 g, Ketchup saszetka 20g 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>),	Koperkowa z ziemniakami * OTS 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pomidorowy OTS 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Brokuł z bułką tartą i z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	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 plastrach 1 szt, Krem z dyni OTS * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Kalafior gotowany* 100 g, Sok owocowo warzywny 0,175L 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2840.81 kcal; B: 122.2 g; T: 92.79 g; Kw. tł. nasy.: 47.92 g; W: 395.98 g; W tym cukry: 49.49 g; Bł.: 31.65 g; Sól: 12.22 g; WW: 36.32 Por; Ener. z B: 17.21 %; Ener. z W: 51.3 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4384.86 mg;

poniedziałek 2024-01-22 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,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, 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: 1585.34 kcal; B: 42.72 g; T: 22.41 g; Kw. tł. nasy.: .69 g; W: 308.21 g; W tym cukry: 14.69 g; Bł.: 16.9 g; Sól: 1.85 g; WW: 29.22 Por; Ener. z B: 10.78 %; Ener. z W: 73.5 %; Ener. z T: 12.72 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2339.06 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ściśła		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawalków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g,		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,

Wartości odżywcze: E: 757.22 kcal; B: 33.42 g; T: 30.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 88.18 g; W tym cukry: 2 g; Bł.: 2.7 g; Sól: 3.74 g; WW: 8.6 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 45.16 %; Ener. z T: 36.77 %; Ener. z Bł.: .71 %; K: 176.34 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ściśła 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;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścista II		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ SOJ, MLE</u>), Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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>), Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1362.02 kcal; B: 37.31 g; T: 13.19 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 274.26 g; W tym cukry: 2.88 g; Bł.: 7.45 g; Sól: 1.51 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 10.96 %; Ener. z W: 78.36 %; Ener. z T: 8.72 %; Ener. z Bł.: 1.09 %; K: 451.3 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Ścista III		
Kleik ryżowy na wodzie 300 g , Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , 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: 1356.06 kcal; B: 54.62 g; T: 19.47 g; Kw. tł. nasy.: 2.43 g; W: 246.53 g; W tym cukry: 10.2 g; Bł.: 14.99 g; Sól: 1.96 g; WW: 23.23 Por; Ener. z B: 16.11 %; Ener. z W: 68.3 %; Ener. z T: 12.92 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2570.64 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bariatryczna		
Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kasza kukurydziana z jabłkiem prażonym 200 g (<u>MLE</u>),	Zupa jarzynowa z drobiem * 200 ml (<u>SEL</u>),	Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>),
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 612.61 kcal; B: 46.49 g; T: 19.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; W: 62.68 g; W tym cukry: 20.71 g; Bł.: 2.84 g; Sól: .76 g; WW: 6.07 Por; Ener. z B: 30.35 %; Ener. z W: 39.07 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: .93 %; K: 746.93 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ I (nieswoiste zapalenie jelit)		
Jarzynowa z ziemniakami ()*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>SEL</u>),	Zupa jarzynowa z drobiem * 400 ml (<u>SEL</u>),	Jarzynowa z ziemniakami ()*-dieta b/brokula i kalafiora. 400 ml (<u>SEL</u>),
II Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml , Kisiel z jagód b/c * 200 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 150 ml , Kleik ryżowy na wodzie 200 g ,	

Wartości odżywcze: E: 1116.44 kcal; B: 35.68 g; T: 30.69 g; Kw. tł. nasy.: 2.4 g; W: 185.32 g; W tym cukry: 27.61 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 1.76 g; WW: 16.61 Por; Ener. z B: 12.78 %; Ener. z W: 59.54 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3152.34 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ II (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet drobiowy z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Krupnik ryżowy z ziemniakami*(). 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml ,	Ryż na sypko 150 g , Kurczak gotowany 80 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jagód b/c * 200 ml , Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 300 ml ,	Podwieczorek: Marchwianka. 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2109.24 kcal; B: 102.32 g; T: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; W: 308.21 g; W tym cukry: 42.23 g; Bł.: 32.82 g; Sól: 4.4 g; WW: 27.57 Por; Ener. z B: 19.4 %; Ener. z W: 52.22 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4706.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL NZJ III (nieswoiste zapalenie jelit)		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka wieprzowa duszona 40 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na sypko 100 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 30 g, Kasza kukurydziana na wodzie z jabłkiem prażonym 200 ml,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 1939.45 kcal; B: 97.38 g; T: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; W: 295.1 g; W tym cukry: 26.04 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 4.03 g; WW: 26.89 Por; Ener. z B: 20.08 %; Ener. z W: 55.42 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4732.96 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Pokrzywkowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz z udźca z indyka z warzywami (bez selera) ATOPOWA 200 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt,	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Filet z indyka gotowany 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Gruszka 2szt. 300 g,	Podwieczorek: Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 2179.8 kcal; B: 102.63 g; T: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 324.92 g; W tym cukry: 75.02 g; Bł.: 36.95 g; Sól: 5.56 g; WW: 28.65 Por; Ener. z B: 18.83 %; Ener. z W: 52.84 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4166.58 mg;

poniedziałek 2024-01-22 Jadłospis dla diety: SZ-UL Uboga w alergeny		
Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj) 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt,	Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Udziec z indyka b/s b/k 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 300 g,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 300 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2044.7 kcal; B: 107.57 g; T: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 268.28 g; W tym cukry: 31.45 g; Bł.: 19.48 g; Sól: 3.3 g; WW: 24.67 Por; Ener. z B: 21.04 %; Ener. z W: 48.67 %; Ener. z T: 28.2 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4813.25 mg;