

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USK nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-02-01 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, 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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2340.2 kcal; B: 90.76 g; T: 81.6 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; W: 324.67 g; W tym cukry: 70.38 g; Bł.: 32.5 g; Sól: 7.55 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 49.94 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3073.66 mg;

czwartek 2024-02-01 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Salata 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 ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, 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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2937.42 kcal; B: 103.45 g; T: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; W: 425.12 g; W tym cukry: 104.73 g; Bł.: 25.9 g; Sól: 8.08 g; WW: 40 Por; Ener. z B: 14.09 %; Ener. z W: 54.36 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3073.05 mg;

czwartek 2024-02-01 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Salata zielona 20 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wielowarzywna 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>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2644.04 kcal; B: 90.36 g; T: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 434.15 g; W tym cukry: 78.37 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 6.84 g; WW: 39.89 Por; Ener. z B: 13.67 %; Ener. z W: 60.02 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3506.54 mg;

czwartek 2024-02-01 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, Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, 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, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek świeży 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2485.2 kcal; B: 88.25 g; T: 92.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 343.43 g; W tym cukry: 70.37 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 8.33 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 14.2 %; Ener. z W: 49.3 %; Ener. z T: 33.6 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3287.65 mg;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospis dla oddziałów

czwartek 2024-02-01		
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., Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, 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, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2387.9 kcal; B: 92.07 g; T: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; W: 332.27 g; W tym cukry: 69.3 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 7.83 g; WW: 29.66 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 49.66 %; Ener. z T: 31.96 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3198.36 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Makaron bezglutenowy 200 g , Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 2 szt, Papryka świeża 100 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>),	

Wartości odżywcze: E: 2230.07 kcal; B: 78.11 g; T: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 331.38 g; W tym cukry: 63.56 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 3.67 g; WW: 31.1 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 55.7 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2845.58 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>), Makaron bezglutenowy 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>),	Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 150 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Chleb bezglutenowy 40 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek świeży 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2371.02 kcal; B: 83.14 g; T: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 309.76 g; W tym cukry: 63.65 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 4.43 g; WW: 28.13 Por; Ener. z B: 14.03 %; Ener. z W: 47.72 %; Ener. z T: 35.66 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3677.09 mg;

czwartek 2024-02-01		
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>), Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, 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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	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,	

Wartości odżywcze: E: 2287.23 kcal; B: 96.45 g; T: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.1 g; W: 330.56 g; W tym cukry: 87.66 g; Bł.: 50.6 g; Sól: 6.65 g; WW: 28.12 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 48.96 %; Ener. z T: 28.76 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4908.5 mg;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2536.59 kcal; B: 98.68 g; T: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; W: 365.15 g; W tym cukry: 75.79 g; Bł.: 17.17 g; Sól: 5.43 g; WW: 34.89 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 54.87 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 3759.08 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3064.54 kcal; B: 114.45 g; T: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; W: 468.4 g; W tym cukry: 99.89 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 6.18 g; WW: 45.03 Por; Ener. z B: 14.94 %; Ener. z W: 58.57 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 4249.08 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem (*) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbatniki 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2299.53 kcal; B: 106.96 g; T: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; W: 372.94 g; W tym cukry: 88.91 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 6.22 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 18.8 %; Ener. z W: 59.28 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4393.86 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem (*) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2351.53 kcal; B: 102.84 g; T: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 323.45 g; W tym cukry: 76.01 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 5.69 g; WW: 29.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 50.15 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4190.98 mg;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01			Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g (<u>SEL</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,			
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,				

Wartości odżywcze: E: 2254.78 kcal; B: 78.02 g; T: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 339.78 g; W tym cukry: 67.11 g; Bł.: 31.74 g; Sól: 6.61 g; WW: 30.75 Por; Ener. z B: 13.84 %; Ener. z W: 54.65 %; Ener. z T: 28.85 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3894.28 mg;

czwartek 2024-02-01			Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,			
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: E: 2466.58 kcal; B: 117.35 g; T: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 333.66 g; W tym cukry: 70.39 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 5.21 g; WW: 30.95 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 49.97 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 5854.4 mg;

czwartek 2024-02-01			Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ SEL</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,			
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: E: 2373.66 kcal; B: 108.86 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; W: 308.51 g; W tym cukry: 39.41 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 4.96 g; WW: 28.26 Por; Ener. z B: 18.35 %; Ener. z W: 47.46 %; Ener. z T: 31.8 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 5580.85 mg;

czwartek 2024-02-01			Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna cukrzycowa		
Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 100 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, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),			
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: E: 2052.63 kcal; B: 120.49 g; T: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; W: 173.56 g; W tym cukry: 21.22 g; Bł.: 20.46 g; Sól: 3.93 g; WW: 15.27 Por; Ener. z B: 23.48 %; Ener. z W: 29.84 %; Ener. z T: 44.61 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4222.84 mg;

czwartek 2024-02-01			Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Mleko w proszku 50 g (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>),	Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g, Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),			
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: E: 2222.81 kcal; B: 116.66 g; T: 92 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; W: 242.76 g; W tym cukry: 61.86 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 5.24 g; WW: 22.4 Por; Ener. z B: 20.99 %; Ener. z W: 40.12 %; Ener. z T: 37.25 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4981.16 mg;

<nazwa jednostki> <u>licza</u>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Olej rzepakowy 10 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt., Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2292.41 kcal; B: 108.85 g; T: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 262.79 g; W tym cukry: 48.54 g; Bł.: 22.73 g; Sól: 4.65 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 18.99 %; Ener. z W: 41.89 %; Ener. z T: 37.12 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4917.46 mg;

czwartek 2024-02-01		
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>), Szywnka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), 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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1546.93 kcal; B: 74.41 g; T: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.4 g; W: 227.23 g; W tym cukry: 55.81 g; Bł.: 34.15 g; Sól: 4.48 g; WW: 19.34 Por; Ener. z B: 19.24 %; Ener. z W: 49.93 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 3534.41 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szywnka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Biszkopty 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2913.94 kcal; B: 135.5 g; T: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; W: 417.44 g; W tym cukry: 99.6 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 8.64 g; WW: 38.89 Por; Ener. z B: 18.6 %; Ener. z W: 53.23 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4550.12 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szywnka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami z mięsem (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3036.41 kcal; B: 122.95 g; T: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; W: 463.9 g; W tym cukry: 100.38 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 8.1 g; WW: 43.26 Por; Ener. z B: 16.2 %; Ener. z W: 56.87 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4285.63 mg;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01		
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>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 20 g, Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2931.05 kcal; B: 112.04 g; T: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; W: 449.93 g; W tym cukry: 109.68 g; Bł.: 27.86 g; Sól: 7.56 g; WW: 42.21 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 57.6 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4028.91 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kawa z makiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2882.42 kcal; B: 155.33 g; T: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; W: 380.77 g; W tym cukry: 60.64 g; Bł.: 47.62 g; Sól: 9.83 g; WW: 33.49 Por; Ener. z B: 21.56 %; Ener. z W: 46.23 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4817.71 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana 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>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Cukinia pieczona z olejem* 150 g,	Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2809.8 kcal; B: 109.07 g; T: 84.8 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; W: 414.12 g; W tym cukry: 88.99 g; Bł.: 22.16 g; Sól: 5.71 g; WW: 39.31 Por; Ener. z B: 15.53 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 27.16 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4110.44 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kawa z makiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 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>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2972.41 kcal; B: 123.95 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; W: 452.5 g; W tym cukry: 89.09 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 7.92 g; WW: 42.13 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 56.58 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4016.81 mg;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa		
Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z makiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2177.52 kcal; B: 109.41 g; T: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 293.63 g; W tym cukry: 47.21 g; Bł.: 41.66 g; Sól: 7.18 g; WW: 25.29 Por; Ener. z B: 20.1 %; Ener. z W: 46.29 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4214.84 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z makiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>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>), Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2786.56 kcal; B: 136.41 g; T: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; W: 377.15 g; W tym cukry: 61.26 g; Bł.: 48.82 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 19.58 %; Ener. z W: 47.13 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 5529.08 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Kawa z makiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Cukinia pieczona (bez oleju)* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2259.54 kcal; B: 126.73 g; T: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W: 335.04 g; W tym cukry: 48.9 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.5 Por; Ener. z B: 22.43 %; Ener. z W: 53.77 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4343.61 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych		
Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z makiem instant b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2485.93 kcal; B: 109.67 g; T: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; W: 353.85 g; W tym cukry: 55.16 g; Bł.: 55.73 g; Sól: 7.48 g; WW: 29.9 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 47.97 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 5263.13 mg;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01 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>), Szyunka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	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: 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: 2381.8 kcal; B: 105.19 g; T: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; W: 330.86 g; W tym cukry: 55.47 g; Bł.: 53.25 g; Sól: 6.78 g; WW: 27.87 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 46.62 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 5198.64 mg;

czwartek 2024-02-01 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>), Szyunka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>), Mandarynka 2 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>), Ogórek świeży 100 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% 5 g (<u>MLE.</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2811.68 kcal; B: 139.3 g; T: 92.1 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; W: 378.85 g; W tym cukry: 62.48 g; Bł.: 52.27 g; Sól: 10.97 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 19.82 %; Ener. z W: 46.46 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4952.71 mg;

czwartek 2024-02-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szyunka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	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: 2335.41 kcal; B: 93.18 g; T: 90.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; W: 305.95 g; W tym cukry: 38.3 g; Bł.: 51.88 g; Sól: 7.28 g; WW: 25.46 Por; Ener. z B: 15.96 %; Ener. z W: 43.52 %; Ener. z T: 34.9 %; Ener. z Bł.: 4.44 %; K: 4514.19 mg;

czwartek 2024-02-01 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 250 g, Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt, Waffle ryżowe 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2206.78 kcal; B: 49.35 g; T: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 345.37 g; W tym cukry: 27.82 g; Bł.: 45.52 g; Sól: 6.69 g; WW: 29.94 Por; Ener. z B: 8.95 %; Ener. z W: 54.35 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 3267.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g , Marchew gotowana z olejem* 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml , Chrupki kukurydziane 30 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 200 g , Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 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% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2403.16 kcal; B: 44.12 g; T: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 383.77 g; W tym cukry: 45.72 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 6 g; WW: 35.52 Por; Ener. z B: 7.34 %; Ener. z W: 59.11 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2459.69 mg;

czwartek 2024-02-01		
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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Makaron z warzywami* 350 g (<u>GLU PSZ MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2492.98 kcal; B: 79.85 g; T: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 414.81 g; W tym cukry: 59 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 6.6 g; WW: 38.59 Por; Ener. z B: 12.81 %; Ener. z W: 61.68 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2879.58 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt , Filet z indyka gotowany 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml (<u>GLU JECZ</u>), Ziemniaki () 200 g , Gołąbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g , Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml , Brokuł gotowany* 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*- dieta Atopowa 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml , Mus z jabłek () z/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: E: 2115.5 kcal; B: 110.25 g; T: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; W: 297.43 g; W tym cukry: 43.15 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 3.69 g; WW: 26.9 Por; Ener. z B: 20.85 %; Ener. z W: 50.93 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5862.78 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT GLU JECZ</u>), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL</u>), Makaron drobny 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 100 g (<u>GLU PSZ SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1678.23 kcal; B: 81.81 g; T: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; W: 260.48 g; W tym cukry: 70.15 g; Bł.: 16.9 g; Sól: 4.21 g; WW: 24.38 Por; Ener. z B: 19.5 %; Ener. z W: 58.06 %; Ener. z T: 20.2 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3258.93 mg;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01			Jadłospis dla diety: SZ-UL. papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki (j) 100 g, Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,			
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Serek o smaku waniliowym termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: E: 1846.45 kcal; B: 99.09 g; T: 45.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W: 268.85 g; W tym cukry: 80.31 g; Bł.: 19.22 g; Sól: 4.04 g; WW: 25.02 Por; Ener. z B: 21.47 %; Ener. z W: 54.08 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4433.07 mg;

czwartek 2024-02-01			Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona z olejem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (j) 100 g (<u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,			
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, 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>),	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,				

Wartości odżywcze: E: 2441.52 kcal; B: 107.02 g; T: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; W: 342.03 g; W tym cukry: 103.28 g; Bł.: 51.43 g; Sól: 6.14 g; WW: 29.23 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 47.61 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 4987.84 mg;

czwartek 2024-02-01			Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona z olejem 50 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 ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (j) 100 g (<u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, 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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,			
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,				

Wartości odżywcze: E: 2655.8 kcal; B: 114.34 g; T: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; W: 387.56 g; W tym cukry: 114.8 g; Bł.: 56.45 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 17.22 %; Ener. z W: 49.87 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 5162.34 mg;

czwartek 2024-02-01			Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana 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>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Rzodkiew biała 100 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* - dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (j) 100 g (<u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, 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>), Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g, Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,				

Wartości odżywcze: E: 2789.36 kcal; B: 133.48 g; T: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; W: 403.26 g; W tym cukry: 119.74 g; Bł.: 55.86 g; Sól: 7.43 g; WW: 34.9 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 49.82 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5686.33 mg;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, 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>),	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt, Drożdżówka 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3191.38 kcal; B: 132.45 g; T: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 475.8 g; W tym cukry: 119.63 g; Bł.: 51.58 g; Sól: 7.18 g; WW: 42.67 Por; Ener. z B: 16.6 %; Ener. z W: 53.17 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5798.93 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa)		
Kasza kukurydziana 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>), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 100 g, Salata zielona z olejem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*-dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>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>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, 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>),	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt, Drożdżówka 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3271.44 kcal; B: 131.74 g; T: 101.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; W: 478.57 g; W tym cukry: 116.37 g; Bł.: 53.17 g; Sól: 7.15 g; WW: 42.8 Por; Ener. z B: 16.11 %; Ener. z W: 52.01 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5764.62 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec* 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	

Wartości odżywcze: E: 1024.37 kcal; B: 49.4 g; T: 28.26 g; Kw. tł. nasy.: 6.4 g; W: 151.05 g; W tym cukry: 18.82 g; Bł.: 15.08 g; Sól: 2.19 g; WW: 13.52 Por; Ener. z B: 19.29 %; Ener. z W: 53.1 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 2588.28 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-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>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopalki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, 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>), Twarożek z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 3019.33 kcal; B: 112.4 g; T: 97.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; W: 439.67 g; W tym cukry: 90.09 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 8.35 g; WW: 40.71 Por; Ener. z B: 14.89 %; Ener. z W: 53.69 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3557.86 mg;

<nazwa jednostki> <ułica>, <kod>

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	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>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 2730.56 kcal; B: 105.03 g; T: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 403.74 g; W tym cukry: 74.09 g; Bł.: 19.29 g; Sól: 5.38 g; WW: 38.54 Por; Ener. z B: 15.39 %; Ener. z W: 56.32 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3859.97 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z młkiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Rzdokiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 2480.9 kcal; B: 107.61 g; T: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 383.03 g; W tym cukry: 60.67 g; Bł.: 55.57 g; Sól: 7.65 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 52.8 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 5335.53 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Police Diabetologia		
Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Rzdokiew biała 100 g,	Podwieczorek: Pomidor 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1846.06 kcal; B: 102.29 g; T: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; W: 259.68 g; W tym cukry: 32.32 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 5.53 g; WW: 22.35 Por; Ener. z B: 22.16 %; Ener. z W: 48.34 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4238.49 mg;

czwartek 2024-02-01		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Police		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos boloński z mięsa drob udziec*- dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2264.66 kcal; B: 100.32 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; W: 310.29 g; W tym cukry: 68.28 g; Bł.: 17.73 g; Sól: 4.92 g; WW: 29.32 Por; Ener. z B: 17.72 %; Ener. z W: 51.68 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3796.47 mg;