

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USK nr 1 PUM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-12 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Dżem 25 g,	

Wartości odżywcze: E: 2608.71 kcal; B: 106.91 g; T: 96.69 g; Kw. tł. nasy.: 46.54 g; W: 348.5 g; W tym cukry: 59.78 g; Bł.: 40.42 g; Sól: 8.98 g; WW: 30.89 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 47.24 %; Ener. z T: 33.36 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 5282.34 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
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>), Szytnka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2736.51 kcal; B: 120.35 g; T: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; W: 366.4 g; W tym cukry: 75.61 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 8.87 g; WW: 33.3 Por; Ener. z B: 17.59 %; Ener. z W: 48.55 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 5060.92 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wegetariańska		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g, Kawa z młkiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Gulasz sojowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-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 100 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2408.19 kcal; B: 101.89 g; T: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; W: 357.25 g; W tym cukry: 60.11 g; Bł.: 46.54 g; Sól: 7.1 g; WW: 31.16 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 51.61 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4210.52 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
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, Szytnka dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy*(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-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>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 25 g,	Podwieczorek: Sałatka z peęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2596.12 kcal; B: 97.91 g; T: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 364.99 g; W tym cukry: 51.78 g; Bł.: 45.07 g; Sól: 9.57 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 15.09 %; Ener. z W: 49.29 %; Ener. z T: 31.99 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5185.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		
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, Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 50 g (<u>MLE b/LAK.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-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>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 25 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2730.16 kcal; B: 101.05 g; T: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; W: 364.26 g; W tym cukry: 51.36 g; Bł.: 45.07 g; Sól: 9.12 g; WW: 31.93 Por; Ener. z B: 14.81%; Ener. z W: 46.76%; Ener. z T: 34.96%; Ener. z Bł.: 3.3%; K: 5185.1 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Klopsik drobiowy z indyka (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>), Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2451.43 kcal; B: 87.36 g; T: 102.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; W: 309.6 g; W tym cukry: 59.21 g; Bł.: 26.8 g; Sól: 4.59 g; WW: 28.32 Por; Ener. z B: 14.2%; Ener. z W: 45.96%; Ener. z T: 37.43%; Ener. z Bł.: 2.18%; K: 4401.53 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Klopsik drobiowy z indyka (bez glutenu) 180 g (<u>JAJ.</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Dżem 50 g,	Podwieczorek: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2484.92 kcal; B: 102.36 g; T: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; W: 302.69 g; W tym cukry: 56.67 g; Bł.: 27.04 g; Sól: 4.71 g; WW: 27.52 Por; Ener. z B: 16.48%; Ener. z W: 44.37%; Ener. z T: 36.38%; Ener. z Bł.: 2.18%; K: 4390.9 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 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>), Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2639.66 kcal; B: 109.49 g; T: 102.6 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; W: 346.89 g; W tym cukry: 60.78 g; Bł.: 56.13 g; Sól: 9.46 g; WW: 29.19 Por; Ener. z B: 16.59%; Ener. z W: 44.06%; Ener. z T: 34.98%; Ener. z Bł.: 4.25%; K: 6614.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2531.52 kcal; B: 101.64 g; T: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; W: 350.01 g; W tym cukry: 90.35 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 6.38 g; WW: 32.15 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 50.53 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4963.23 mg;

poniedziałek 2024-02-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), 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>), Serek a'la homogenizowany 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 50 g, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2748.06 kcal; B: 109.91 g; T: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; W: 412.83 g; W tym cukry: 83.9 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 5.96 g; WW: 38.66 Por; Ener. z B: 16 %; Ener. z W: 55.97 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4442.83 mg;

poniedziałek 2024-02-12 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Dynia z wody 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Dżem 50 g,	

Wartości odżywcze: E: 2269.11 kcal; B: 112.5 g; T: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; W: 351.97 g; W tym cukry: 69.76 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 6.92 g; WW: 32.4 Por; Ener. z B: 19.83 %; Ener. z W: 57.01 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4587.78 mg;

poniedziałek 2024-02-12 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), 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>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2280.11 kcal; B: 90.12 g; T: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 322.44 g; W tym cukry: 76.83 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 5.34 g; WW: 30.06 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 52.62 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4098.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL. Specjalna bezmleczna		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt.,	Podwieczorek: Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Dżem 25 g 1 szt.,	

Wartości odżywcze: E: 2326.84 kcal; B: 81.09 g; T: 78.3 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; W: 336.61 g; W tym cukry: 52.72 g; Bł.: 26.93 g; Sól: 6.8 g; WW: 30.9 Por; Ener. z B: 13.94 %; Ener. z W: 53.24 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3917.67 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata		
Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>), Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE.</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL.</u>), Bulka 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>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2729.14 kcal; B: 116.05 g; T: 89 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 375.6 g; W tym cukry: 86.53 g; Bł.: 27.07 g; Sól: 5.04 g; WW: 34.99 Por; Ener. z B: 17.01 %; Ener. z W: 51.08 %; Ener. z T: 29.35 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 5103.04 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL.</u>), Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>),	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL.</u>), Bulka 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>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.,	

Wartości odżywcze: E: 2542.36 kcal; B: 108.38 g; T: 94.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 325.29 g; W tym cukry: 33.58 g; Bł.: 27.99 g; Sól: 5.45 g; WW: 29.85 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 46.78 %; Ener. z T: 33.39 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4536.64 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
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>),	Grycikowa bez ziemniaków* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL.</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt., Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 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: 1853.25 kcal; B: 115.43 g; T: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 130.62 g; W tym cukry: 13.79 g; Bł.: 9.71 g; Sól: 3.65 g; WW: 11.96 Por; Ener. z B: 24.91 %; Ener. z W: 26.1 %; Ener. z T: 47.83 %; Ener. z Bł.: 1.05 %; K: 2596.14 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku. 400 ml (<u>MLE.</u>), Bulka 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>),	Grycikowa bez ziemniaków* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Olej rzepakowy 10 g,	Ryż na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL.</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt., Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.,	

Wartości odżywcze: E: 2134.06 kcal; B: 118.08 g; T: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; W: 209.39 g; W tym cukry: 55.17 g; Bł.: 9.9 g; Sól: 4.47 g; WW: 19.92 Por; Ener. z B: 22.13 %; Ener. z W: 37.39 %; Ener. z T: 39.59 %; Ener. z Bł.: .93 %; K: 3273.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>),	Grysiówka z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 150 g , Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Olej rzepakowy 10 g ,	Ryż na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2040.35 kcal; B: 99.64 g; T: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; W: 226.64 g; W tym cukry: 31.37 g; Bł.: 13.3 g; Sól: 4.23 g; WW: 21.34 Por; Ener. z B: 19.53 %; Ener. z W: 41.82 %; Ener. z T: 37.26 %; Ener. z Bł.: 1.3 %; K: 3476.61 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Niskokaloryczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grysiówka z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 150 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Ogórek kiszony 100 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 1669.53 kcal; B: 85.93 g; T: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W: 220.67 g; W tym cukry: 31.68 g; Bł.: 36.35 g; Sól: 6.96 g; WW: 18.45 Por; Ener. z B: 20.59 %; Ener. z W: 44.16 %; Ener. z T: 29.84 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4543.63 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna		
Kasza kukurydziana 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>), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grysiówka z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g , Miód (25g) 1 szt , 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Papryka świeża 50 g ,	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3093.15 kcal; B: 140.61 g; T: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 48.17 g; W: 419.36 g; W tym cukry: 71.11 g; Bł.: 36.96 g; Sól: 10.26 g; WW: 38.47 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 49.45 %; Ener. z T: 29.9 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4879.01 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszonej ()* z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt ,	

Wartości odżywcze: E: 2727.39 kcal; B: 129.22 g; T: 90.8 g; Kw. tł. nasy.: 43.3 g; W: 361.56 g; W tym cukry: 62.29 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 8.45 g; WW: 32.99 Por; Ener. z B: 18.95 %; Ener. z W: 48.18 %; Ener. z T: 29.96 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4706.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 60g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2574.32 kcal; B: 122.46 g; T: 87.9 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; W: 334.12 g; W tym cukry: 54.35 g; Bł.: 32.46 g; Sól: 7.49 g; WW: 30.23 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 46.87 %; Ener. z T: 30.73 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4188.1 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Posiłek nocny: Chleb Graham 35 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2789.7 kcal; B: 135.39 g; T: 98.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.7 g; W: 354.27 g; W tym cukry: 38.86 g; Bł.: 40.3 g; Sól: 9.34 g; WW: 31.49 Por; Ener. z B: 19.41 %; Ener. z W: 45.02 %; Ener. z T: 31.92 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5579.61 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku. 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami* (z mięsem) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2747.69 kcal; B: 115.66 g; T: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; W: 372.83 g; W tym cukry: 95.73 g; Bł.: 26.16 g; Sól: 6.3 g; WW: 34.76 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 50.47 %; Ener. z T: 30.05 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 5160.19 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
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>), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Twarożek 100 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 300 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3209.77 kcal; B: 165.24 g; T: 111.13 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 403.38 g; W tym cukry: 104.6 g; Bł.: 34.57 g; Sól: 11.27 g; WW: 36.99 Por; Ener. z B: 20.59 %; Ener. z W: 45.96 %; Ener. z T: 31.16 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 6034.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		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>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 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>), Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2225.62 kcal; B: 98.68 g; T: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 306.64 g; W tym cukry: 37.69 g; Bł.: 49.15 g; Sól: 9.23 g; WW: 25.82 Por; Ener. z B: 17.74 %; Ener. z W: 46.28 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 5849.42 mg;

poniedziałek 2024-02-12		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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>), Pomidor 100 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 kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</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>), Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 3074.43 kcal; B: 139.11 g; T: 109.98 g; Kw. tł. nasy.: 45.33 g; W: 405.64 g; W tym cukry: 50.67 g; Bł.: 54.53 g; Sól: 11.31 g; WW: 35.24 Por; Ener. z B: 18.1 %; Ener. z W: 45.68 %; Ener. z T: 32.19 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 6699.87 mg;

poniedziałek 2024-02-12		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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 200 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grysiówka z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Dynia z wody 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>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Dynia z wody 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>),		

Wartości odżywcze: E: 2207.89 kcal; B: 112.67 g; T: 42.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; W: 349.33 g; W tym cukry: 62.89 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 7.14 g; WW: 32 Por; Ener. z B: 20.41 %; Ener. z W: 57.8 %; Ener. z T: 17.45 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5184.56 mg;

poniedziałek 2024-02-12		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>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</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 kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</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>), Sałata zielona 20 g,	

Wartości odżywcze: E: 2559.76 kcal; B: 113.01 g; T: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; W: 339.78 g; W tym cukry: 44.59 g; Bł.: 58.19 g; Sól: 9.87 g; WW: 28.25 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 44 %; Ener. z T: 33.31 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 6771.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		
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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL.</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 kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</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>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2559.76 kcal; B: 113.01 g; T: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; W: 339.78 g; W tym cukry: 44.59 g; Bł.: 58.19 g; Sól: 9.87 g; WW: 28.25 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 44 %; Ener. z T: 33.31 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 6771.99 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Serek a'la homogenizowany 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>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Banan 1szt. 1 szt,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Masło extra 82% 5 g (<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>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 3120.57 kcal; B: 135.82 g; T: 102.87 g; Kw. tł. nasy.: 46.09 g; W: 436.56 g; W tym cukry: 74.97 g; Bł.: 54.1 g; Sól: 9.28 g; WW: 38.43 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 49.02 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 6341.8 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Grysiówka z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 150 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>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Ogórek kiszony 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2485.6 kcal; B: 106.89 g; T: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; W: 317.76 g; W tym cukry: 27.21 g; Bł.: 50.8 g; Sól: 9.35 g; WW: 26.68 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 42.96 %; Ener. z T: 35.65 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5908.2 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Grysiówka z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>), Pasta warzywna* 150 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2413.26 kcal; B: 59.3 g; T: 91.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 334.54 g; W tym cukry: 35.17 g; Bł.: 47.41 g; Sól: 8.35 g; WW: 28.71 Por; Ener. z B: 9.83 %; Ener. z W: 47.59 %; Ener. z T: 34.3 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4348.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), 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) 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	

Wartości odżywcze: E: 2248.31 kcal; B: 48.46 g; T: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.8 g; W: 332.25 g; W tym cukry: 41.82 g; Bł.: 32.76 g; Sól: 6.08 g; WW: 29.99 Por; Ener. z B: 8.62 %; Ener. z W: 53.28 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3181.07 mg;

poniedziałek 2024-02-12 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>), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 50 g (<u>SOJ, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Grycikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Jajko w sosie chrzanowym kl M 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ów z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2538.54 kcal; B: 87.15 g; T: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 355 g; W tym cukry: 66.99 g; Bł.: 37.64 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.79 Por; Ener. z B: 13.73 %; Ener. z W: 50.01 %; Ener. z T: 33 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4523.01 mg;

poniedziałek 2024-02-12 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,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera, bez glutenu) (*) 400 ml, Ziemniaki () 250 g, Udziec z indyka b/s b/k 120 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Woda źródlana 250 ml,	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: 2253.95 kcal; B: 111.24 g; T: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W: 307.71 g; W tym cukry: 66.97 g; Bł.: 36.35 g; Sól: 3.7 g; WW: 26.97 Por; Ener. z B: 19.74 %; Ener. z W: 48.16 %; Ener. z T: 28.59 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5643.86 mg;

poniedziałek 2024-02-12 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>), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grycikowa z ziemniakami*. 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 100 g, Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1652.18 kcal; B: 76.59 g; T: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; W: 244.08 g; W tym cukry: 77.17 g; Bł.: 14.44 g; Sól: 3.89 g; WW: 23.04 Por; Ener. z B: 18.54 %; Ener. z W: 55.6 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3026.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>), Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grysiwka z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 100 g, Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bulka 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: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 1737.43 kcal; B: 82.36 g; T: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 255.89 g; W tym cukry: 84.97 g; Bł.: 14.02 g; Sól: 2.89 g; WW: 24.31 Por; Ener. z B: 18.96 %; Ener. z W: 55.69 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2895.04 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mus z brzoskwiń 100 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2720.06 kcal; B: 121.96 g; T: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; W: 352.29 g; W tym cukry: 74.57 g; Bł.: 54.01 g; Sól: 7.42 g; WW: 29.99 Por; Ener. z B: 17.94 %; Ener. z W: 43.86 %; Ener. z T: 34.15 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 6522.31 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 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>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Mus z brzoskwiń 100 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2849.28 kcal; B: 127.12 g; T: 106.87 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; W: 373.1 g; W tym cukry: 75.21 g; Bł.: 57.37 g; Sól: 8.08 g; WW: 31.75 Por; Ener. z B: 17.85 %; Ener. z W: 44.33 %; Ener. z T: 33.76 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 6633.91 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Mus z brzoskwiń 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2990.78 kcal; B: 135.7 g; T: 111.49 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; W: 387.67 g; W tym cukry: 86.85 g; Bł.: 54.76 g; Sól: 7.91 g; WW: 33.5 Por; Ener. z B: 18.15 %; Ener. z W: 44.53 %; Ener. z T: 33.55 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 6909.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji		
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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grysiówka z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Waflę ryżowe 50 g, Mus z brzoskwiń 100 g,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 300 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3123.86 kcal; B: 126.41 g; T: 105.83 g; Kw. tł. nasy.: 46.16 g; W: 440.24 g; W tym cukry: 87.96 g; Bł.: 56.16 g; Sól: 6.83 g; WW: 38.56 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 49.18 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 6589.37 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
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>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grysiówka z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 250 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, 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>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 300 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 3123.91 kcal; B: 125.03 g; T: 102.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; W: 449.51 g; W tym cukry: 73.62 g; Bł.: 60.13 g; Sól: 7.89 g; WW: 39.16 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 49.86 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 7064.07 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami () * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g,	

Wartości odżywcze: E: 1040.26 kcal; B: 53.63 g; T: 28.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.32 g; W: 151.12 g; W tym cukry: 13.51 g; Bł.: 19.56 g; Sól: 3.26 g; WW: 13.15 Por; Ener. z B: 20.62 %; Ener. z W: 50.59 %; Ener. z T: 24.9 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 3781.25 mg;

poniedziałek 2024-02-12		
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>), Szyńka 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>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami () * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ziemniaki () 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 150 g (<u>SEL</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: E: 3071.09 kcal; B: 130.25 g; T: 103.09 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; W: 425.93 g; W tym cukry: 74.25 g; Bł.: 49.84 g; Sól: 9.52 g; WW: 37.76 Por; Ener. z B: 16.96 %; Ener. z W: 48.99 %; Ener. z T: 30.21 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 6341.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-12 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor 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>), Dżem 50 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	

Wartości odżywcze: E: 2452.48 kcal; B: 96.3 g; T: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; W: 351.73 g; W tym cukry: 83.07 g; Bł.: 22.02 g; Sól: 5.33 g; WW: 33.08 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 53.78 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4207.04 mg;

poniedziałek 2024-02-12 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego		
kasza kukurydziana na ml/p 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami () * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i marchwi () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g , 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>), 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>), Rzodkiew biała 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecioriki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2436.13 kcal; B: 107.59 g; T: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 378.27 g; W tym cukry: 53.03 g; Bł.: 55.5 g; Sól: 8.12 g; WW: 32.44 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 4.56 %; K: 6207.07 mg;

poniedziałek 2024-02-12 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>), Serek wiejski ziamisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Ogórek świeży 100 g ,	Podwieczorek: Sałatka z pęczaku, ciecioriki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2033.54 kcal; B: 96.26 g; T: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; W: 288.23 g; W tym cukry: 25.15 g; Bł.: 35.95 g; Sól: 8.12 g; WW: 25.19 Por; Ener. z B: 18.93 %; Ener. z W: 49.62 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 4386.43 mg;

poniedziałek 2024-02-12 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Marchew gotowana z olejem* 50 g , Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Miód (25g) 2 szt , 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>), Dżem 50 g , Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: E: 2795.32 kcal; B: 103.67 g; T: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 38 g; W: 419.23 g; W tym cukry: 111.17 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 5.55 g; WW: 39.72 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 56.64 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4584.27 mg;