

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USK nr 1 PLM Szczecin		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-02-18 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem*. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Mandarynka 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2485.64 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.48 g; WW: 33.28 Por.; : 15.1 %; : 53.42 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3999.87 mg;

niedziela 2024-02-18 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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),	Pomidorowa z ryżem*. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Mandarynka 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Jogurt tuskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rodzynki 30 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2823.79 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 85 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 411.4 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.6 g; WW: 38.66 Por.; : 15.71 %; : 54.67 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4324.14 mg;

niedziela 2024-02-18 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>), Hummus z ciecierzycy 100 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem*. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2626.51 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 398.47 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.02 g; WW: 36.88 Por.; : 11.79 %; : 55.85 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3843.83 mg;

niedziela 2024-02-18 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, Poledwica delikatna-produkt biokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (). 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c 250 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.26 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 328 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.26 g; WW: 29.65 Por.; : 13.93 %; : 52.36 %; Ener. z T: 30.6 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3448.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18		
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., Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotle schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (). 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.73 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 328 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.66 g; WW: 29.65 Por.; : 14.54 %; : 51.84 %; Ener. z T: 30.52 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3448.82 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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 z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 2 szt., Jabłko pieczone 1szt. 1 szt., Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2270.39 kcal; Białko ogółem: 84.3 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.6 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 3.92 g; WW: 31.97 Por.; : 14.85 %; : 56.09 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3762.29 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka		
Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt., Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem *. BM 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)*. 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt., Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt., Jabłko 1 szt 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Rodzynki 50 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.83 kcal; Białko ogółem: 70.38 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 4.24 g; WW: 30.29 Por.; : 12.8 %; : 55.02 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3829.28 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa		
Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC.</u>),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotle schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt., Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2477.12 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 7.18 g; WW: 29.23 Por.; : 17.52 %; : 46.98 %; Ener. z T: 31.78 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5160.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Łatwo strawna		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany 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 z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.68 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.25 g; WW: 30.98 Por.; : 17.87 %; : 53.92 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4153.85 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2691.27 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sól: 5.75 g; WW: 36.9 Por.; : 19.7 %; : 54.47 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 4170.6 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.02 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.12 g; WW: 34.98 Por.; : 21.26 %; : 59.07 %; Ener. z T: 17.12 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4223.38 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Żółdkowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany 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 z twarogu z cukrem wanilinowym 200 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Chrupki kukurydziane 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.54 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 5.75 g; WW: 30.32 Por.; : 20.38 %; : 52.66 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4861.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18			Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna		
Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem * BM 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,			
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Miód (25g) 1 szt, Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml,				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.41 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.83 g; WW: 32.99 Por; : 16.2 %; : 58.43 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4196.86 mg;

niedziela 2024-02-18			Jadłospis dla diety: SZ-UL Pakowata		
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, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 100 g (<u>MLE</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,			
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.65 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 100.87 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 4.92 g; WW: 33.29 Por; : 18.96 %; : 52.54 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4722.36 mg;

niedziela 2024-02-18			Jadłospis dla diety: SZ-UL Pakowata cukrzycowa		
Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u>),	Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,			
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2443.97 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 60.1 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 4.88 g; WW: 30.04 Por; : 20.18 %; : 48.87 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4438.52 mg;

niedziela 2024-02-18			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>), Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>),	Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g, Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),			
II Śniadanie: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2001.79 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 112.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 140.79 g; W tym cukry: 19.12 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 4.31 g; WW: 12.38 Por; : 22.93 %; : 24.88 %; Ener. z T: 50.65 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3360.76 mg;

niedziela 2024-02-18			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 2 szt (<u>JAJ</u>), Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>),	Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g, Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>),			
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml,				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.03 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 99.3 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 225.25 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 4.31 g; WW: 20.69 Por; : 21.17 %; : 36.97 %; Ener. z T: 39.88 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3987.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18		
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>),	Ziemniaki () 150 g, Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, Olej rzepakowy 10 g, Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE SEL</u>),	Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SFL</u>), Mięso drobiowe gotowane 100g 1 szt, Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g,
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: Wartość energetyczna: 2171,4 kcal; Białko ogółem: 99,46 g; Tłuszcz: 92,7 g; Kw. tł. nasy.: 38,41 g; Węglowodany ogółem: 242,87 g; W tym cukry: 54,94 g; Błonnik pok.: 16,59 g; Sól: 4,15 g; WW: 22,76 Por; : 18,32 %; : 41,68 %; Ener. z T: 36,42 %; Ener. z Bł.: 1,53 %; K: 3742,73 mg;

niedziela 2024-02-18		
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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1457,27 kcal; Białko ogółem: 93,79 g; Tłuszcz: 34,7 g; Kw. tł. nasy.: 14,96 g; Węglowodany ogółem: 207,45 g; W tym cukry: 45,59 g; Błonnik pok.: 27,04 g; Sól: 4,92 g; WW: 18,21 Por; : 25,74 %; : 49,52 %; Ener. z T: 21,43 %; Ener. z Bł.: 3,71 %; K: 4036,98 mg;

niedziela 2024-02-18		
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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 180 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</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>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 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>), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2969,03 kcal; Białko ogółem: 172,34 g; Tłuszcz: 81,8 g; Kw. tł. nasy.: 37,45 g; Węglowodany ogółem: 397,78 g; W tym cukry: 98,2 g; Błonnik pok.: 28,58 g; Sól: 7,59 g; WW: 37,24 Por; : 23,22 %; : 49,74 %; Ener. z T: 24,8 %; Ener. z Bł.: 1,93 %; K: 5202,98 mg;

niedziela 2024-02-18		
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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem* (z mięsem) 400 ml (<u>MLE SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Jablko pieczone 1szt. 1 szt, 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: Wartość energetyczna: 2739,99 kcal; Białko ogółem: 119,95 g; Tłuszcz: 86,73 g; Kw. tł. nasy.: 35,45 g; Węglowodany ogółem: 379,18 g; W tym cukry: 100,54 g; Błonnik pok.: 26,94 g; Sól: 7,4 g; WW: 35,37 Por; : 17,51 %; : 51,42 %; Ener. z T: 28,49 %; Ener. z Bł.: 1,97 %; K: 4258,2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18			Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna dziecięca		
Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 100 g, 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>),	Pomidorowa z ryżem *. (z mięsem) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), ziemniaki () 200 g, Kulek schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, 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>), Rodzynki 30 g,				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2725.16 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.77 g; WW: 34.9 Por.; 17.65 %; 51.19 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4033.97 mg;

niedziela 2024-02-18			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>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem *. (z mięsem) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,			
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 100 g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2710.16 kcal; Białko ogółem: 150.54 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 327.4 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.82 g; WW: 29.3 Por.; 22.22 %; 43 %; Ener. z T: 31.46 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4786.4 mg;

niedziela 2024-02-18			Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem *. (z mięsem) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,			
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2584.18 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 20.9 g; Sól: 6.19 g; WW: 33.96 Por.; 19.28 %; 52.31 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 4412.77 mg;

niedziela 2024-02-18			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>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem *. (z mięsem) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), ziemniaki () 200 g, Kulek schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem waniliowym 150 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,			
II Śniadanie: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>),				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2858.59 kcal; Białko ogółem: 142.69 g; Tłuszcz: 98.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 9.25 g; WW: 33.5 Por.; 19.97 %; 46.67 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4402.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18		
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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</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>), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1932.76 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 7.43 g; WW: 22.64 Por; : 21.41 %; : 46.56 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4971.17 mg;

niedziela 2024-02-18		
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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2700.37 kcal; Białko ogółem: 142.61 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kw. tł. nasy.: 50.53 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sól: 10.02 g; WW: 29.03 Por; : 21.12 %; : 42.67 %; Ener. z T: 33.35 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 5397.29 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa		
Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Dynia z wody 150 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* nt. 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>), Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.46 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.3 g; WW: 29.95 Por; : 23.81 %; : 53.6 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4393.3 mg;

niedziela 2024-02-18		
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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 150 g, Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 180 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 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>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2484.71 kcal; Białko ogółem: 155.53 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 50.35 g; Sól: 9.2 g; WW: 25.9 Por; : 25.04 %; : 41.54 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 6284.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18			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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Pomidor 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki (I) 200 g, Filet z kurczaka gotowany 180 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c (I) 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek* b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 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>), Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.71 kcal; Białko ogółem: 158.83 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 313.09 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 50.35 g; Sól: 9.3 g; WW: 26.4 Por.; : 25.07 %; : 41.46 %; Ener. z T: 29.9 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 6406.15 mg;

niedziela 2024-02-18			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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Papryka świeża 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>),	Pomidorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki (I) 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c (I) 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek* b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Kiwi 1 szt 1 szt, Sok warzywno-owocowy liozowany 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 150 g, Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2856.11 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 106.82 g; Kw. tł. nasy.: 55.38 g; Węglowodany ogółem: 363.03 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 10.36 g; WW: 32.2 Por.; : 18.79 %; : 44.84 %; Ener. z T: 33.66 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 5207.02 mg;

niedziela 2024-02-18			Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna		
Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>),	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki (I) 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy* (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c (I) 100 g (<u>SEL.</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek* b/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 20 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, Pomidor 100 g,	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Brokuł gotowany* 150 g,				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.54 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 97.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 275.15 g; W tym cukry: 23.75 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 9.11 g; WW: 23.14 Por.; : 14.83 %; : 41.45 %; Ener. z T: 39.33 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 4558.28 mg;

niedziela 2024-02-18			Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa		
Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g, Dynia z wody 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki (I) 200 g, Filet z kurczaka duszony 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos koperkowy* (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Szpinak gotowany 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% 20 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,			
II Śniadanie: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Buraczki gotowane (I) 100 g,	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 150 g,				

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.79 kcal; Białko ogółem: 50.5 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 36.88 g; Błonnik pok.: 48.03 g; Sól: 9.13 g; WW: 25.47 Por.; : 8.83 %; : 44.56 %; Ener. z T: 37.76 %; Ener. z Bł.: 4.2 %; K: 4188.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa		
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g , Dynia z wody 50 g , Kawa z makiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt, Wafle ryżowe 30 g ,	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)*. 400 ml (SEL, Ziemniaki () 200 g , Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE), Jablko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
	Podwieczorek: Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 10 g (MLE), Dżem 50 g , Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2278.95 kcal; Białko ogółem: 50.62 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 6.77 g; WW: 30.58 Por; : 8.88 %; : 53.59 %; Ener. z T: 31.01 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3071.87 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE), Rzodkiew biała 50 g , Kawa z makiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (MLE), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% II 150g 1 Por (MLE),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2553.42 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 390.67 g; W tym cukry: 82.7 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 5.97 g; WW: 36.22 Por; : 11.66 %; : 56.42 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3725.61 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa		
Wafle ryżowe 40 g , Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pulpet drobiowy z indyka (bez jaj, bez glutenu) 100 g , Ogórek świeży 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, bez selera) (* 400 ml (GLU PSZ), Ziemniaki () 250 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Woda źródlana 250 ml ,	Risotto z mięsa z udźca z indyka i warzywami* 400 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt , Marchwianka () 300 ml ,	Podwieczorek: Płatki owsiane na wodzie 200 ml (GLU OW), Mus z jabłek () b/c 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2300.7 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 4.01 g; WW: 30.65 Por; : 18.19 %; : 53.3 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 6024.3 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g , Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ,	Pomidorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL), Ziemniaki () 100 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos koperkowy * 60 ml (GLU PSZ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 50 g (MLE), Miód (25g) 1 szt , Mus z jabłek () b/c 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 (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1534.63 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 36.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 232.39 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 3.71 g; WW: 22.15 Por; : 19.77 %; : 57.23 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2643.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki		
Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (MLE), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem *. 200 ml (MLE SEL), Ziemniaki (I) 100 g, Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ JAJ), Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ MLE), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (SEL), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (MLE), Mus z jablek (I) b/c 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 150 ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1786.84 kcal; Białko ogółem: 81.8 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 244.02 g; W tym cukry: 82.9 g; Błonnik pok.: 12.27 g; Sól: 4.44 g; WW: 23.29 Por.; 18.31 %; : 51.88 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 2346.41 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (MLE SEL), Ziemniaki (I) 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ MLE), Surówka wielowarzywna z olejem (I) 100 g (SEL), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 25 g (MLE), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2434.11 kcal; Białko ogółem: 135.23 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 7.39 g; WW: 27.94 Por.; 22.22 %; : 45.46 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5871.16 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr		
Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (MLE SEL), Ziemniaki (I) 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ MLE), Surówka wielowarzywna z olejem (I) 100 g (SEL), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (MLE), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Rodzynki 30 g	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2676.45 kcal; Białko ogółem: 151.27 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 341.3 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 42.65 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.17 Por.; 22.61 %; : 44.63 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 6191.47 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ),	Pomidorowa z ryżem *. 400 ml (MLE SEL), Ziemniaki (I) 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ MLE), Surówka wielowarzywna z olejem (I) 100 g (SEL), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ), Kompot z czarnej porzeczki i jablek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 16.67 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (MLE), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2799.11 kcal; Białko ogółem: 161.02 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.28 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 8.3 g; WW: 31.17 Por.; 23.01 %; : 44.07 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 6320.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18		
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>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Pomidorowa z ryżem*. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki (I) 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (I) 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Kefir 1,5% II 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rodzynki 30 g	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2884.91 kcal; Białko ogółem: 161.71 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 47.34 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 111.01 g; Błonnik pok.: 43.23 g; Sól: 8.33 g; WW: 33.12 Por; : 22.42 %; : 45.45 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 6570.65 mg;

niedziela 2024-02-18		
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>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 100 g, Rzodkiew biała 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Pomidorowa z ryżem*. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki (I) 200 g, Filet z kurczaka gotowany 160 g, Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (I) 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 1 szt, Podpiłomyki b/c 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kefir 1,5% II 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2986.16 kcal; Białko ogółem: 175.45 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 9.1 g; WW: 34.77 Por; : 23.5 %; : 46.13 %; Ener. z T: 27.77 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 6319.08 mg;

niedziela 2024-02-18		
Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne		
	Pomidorowa z ryżem*. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki (I) 200 g, Kotlet schabowy 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (I) 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1087.21 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 5.32 g; Węglowodany ogółem: 130.69 g; W tym cukry: 14.49 g; Błonnik pok.: 14.52 g; Sól: 2.48 g; WW: 11.69 Por; : 18.98 %; : 42.74 %; Ener. z T: 35.09 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2929.88 mg;

niedziela 2024-02-18		
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>), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Pomidorowa z ryżem*. 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki (I) 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem (I) 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 150 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 2 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3050.8 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 452.63 g; W tym cukry: 117.6 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.18 g; WW: 42.32 Por; : 15.23 %; : 55.23 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4509.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-02-18 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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany 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 z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rodzynki 30 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.6 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 31 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.19 g; WW: 32.74 Por; : 17.84 %; : 55.62 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4401.37 mg;

niedziela 2024-02-18 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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</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>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>), Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Brokuł gotowany* 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.84 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 336 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 45.57 g; Sól: 8.38 g; WW: 29.23 Por; : 19.94 %; : 50.45 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 5363.26 mg;

niedziela 2024-02-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Policie Diabetologia		
Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml,	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml,
II Śniadanie: Fasolka szparagowa z wody* 150 g,	Podwieczorek: Ogórek świeży 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1762.91 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 242.46 g; W tym cukry: 22.21 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 6.86 g; WW: 21.25 Por; : 25.74 %; : 47.68 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4293 mg;

niedziela 2024-02-18 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Policie		
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>), Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Filet z kurczaka duszony 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Szpinak gotowany 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 z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml,
	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>), Rodzynki 50 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2396.34 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 352.8 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 5.2 g; WW: 33.57 Por; : 17.5 %; : 55.72 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4387.47 mg;