

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: USK nr 1 PUM Szczecin | | |
|---|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| wtorek 2024-02-20 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb 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 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2419.5 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 83.7 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 32.2 g; Sól: 6.93 g; WW: 30.74 Por; : 15.37 %; : 50.68 %; Ener. z T: 31.13 %; Ener. z Bł: 2.66 %; K: 4325.21 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna dla dzieci | | |
|--|--|--|
| Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JEJCZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>), Dżem 70 g, Pomidor 50 g, | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 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 JEJCZ,</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2765.4 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 98.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.11 g; WW: 33.99 Por; : 16.03 %; : 49.34 %; Ener. z T: 31.95 %; Ener. z Bł: 2.04 %; K: 4220.02 mg;

| wtorek 2024-02-20 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Kotletry sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb 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>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2391.86 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 6.9 g; WW: 32.98 Por; : 15.26 %; : 55.11 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł: 3.73 %; K: 4199.38 mg;

| wtorek 2024-02-20 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, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 100 g (<u>SOJ,</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Biskopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2395.07 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 6.91 g; WW: 32.76 Por; : 14.05 %; : 54.7 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł: 2.92 %; K: 4089.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bez laktozy | | |
|---|---|---|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2395.07 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 6.91 g; WW: 32.76 Por; : 14.05 %; : 54.7 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4089.57 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa | | |
|--|--|---|
| Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 90 g, Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 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>), Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.43 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.7 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 3.9 g; WW: 28.96 Por; : 14.15 %; : 50.58 %; Ener. z T: 33.07 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4247.86 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bezglutenowa, bez mleka | | |
|--|---|--|
| Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu) (*) 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka (bez glutenu) 90 g, Sos koperkowy *(bez mleka, bez glutenu) 100 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb bezglutenowy 120 g, Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Tofu 100 g (<u>SOJ.</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2309.91 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 111.27 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 3.8 g; WW: 33.7 Por; : 12.4 %; : 58.39 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4106.21 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Bogatoresztkowa | | |
|--|--|--|
| Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenno 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2424.25 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 45.68 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 43.3 g; Sól: 7.2 g; WW: 27.68 Por; : 15.85 %; : 45.7 %; Ener. z T: 34.81 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 5552.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 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, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Herbatniki 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2419.65 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 107.03 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.64 g; WW: 34.35 Por; : 15.61 %; : 56.55 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł: 1.75 %; K: 4065.81 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dzieci łatwo strawna | | |
|--|---|---|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Dżem 50 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, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | | |
| Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2786 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 415.12 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.69 g; WW: 38.9 Por; : 17.64 %; : 55.76 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł: 1.92 %; K: 4238.53 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Trzustkowa/Wątrobowa | | |
|---|---|--|
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Dżem 70 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, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), | | |
| Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2391.1 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 378.75 g; W tym cukry: 110.71 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 6.43 g; WW: 35.21 Por; : 18.57 %; : 58.85 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł: 2.25 %; K: 4890.98 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Żołądkowa | | |
|--|---|---|
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE.</u>), Dynia z wody 50 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, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE.</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2309.15 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 62.6 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 72.8 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.36 g; WW: 31.42 Por; : 18.63 %; : 54.37 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł: 2.03 %; K: 4682.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Specjalna bezmleczna | | |
|---|--|---|
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Dżem 70 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Białka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Pasta z kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2419.71 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 95.71 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.41 g; WW: 31.28 Por; : 16.91 %; : 51.9 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł: 2.26 %; K: 5010.36 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata | | |
|--|--|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2413.2 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 4.95 g; WW: 31.61 Por; : 19.81 %; : 52.35 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł: 2.14 %; K: 5259.91 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Papkowata cukrzycowa | | |
|--|--|--|
| Platki owsiane na wywarze jarzynowym. 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Platki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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: Wartość energetyczna: 2260.96 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.56 g; WW: 26.85 Por; : 20.73 %; : 47.47 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł: 2.34 %; K: 4959.28 mg;

| wtorek 2024-02-20 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>), Planki owsiane na wywarze jarzynowym. 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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, 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: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Sok pomidorowy 0,3l 1 szt, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2079.98 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 113.86 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 152.32 g; W tym cukry: 20.58 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 4.03 g; WW: 13.28 Por; : 23.13 %; : 25.86 %; Ener. z T: 49.27 %; Ener. z Bł: 1.72 %; K: 3669.18 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Płynna wysokobiałkowa | | |
|---|--|---|
| Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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>), Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki () 50 g, Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 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: Wartość energetyczna: 2217.91 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 232.26 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 4.66 g; WW: 21.5 Por; : 20.96 %; : 38.87 %; Ener. z T: 38.84 %; Ener. z Bł: 1.51 %; K: 4404.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Przecierana | | |
|--|--|---|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna duża krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Mleko w proszku 10 g (<u>MLE</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.91 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 252.22 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 4.06 g; WW: 23.16 Por; : 19.04 %; 40.98 %; Ener. z T: 38.23 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4335.54 mg;

| wtorek 2024-02-20 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant.b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 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% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1613.78 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 206.42 g; W tym cukry: 31.21 g; Błonnik pok.: 24.7 g; Sól: 5.8 g; WW: 18.21 Por; : 22.58 %; 45.04 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4332.96 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna | | |
|---|---|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2860.6 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 391.87 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.14 g; WW: 36.19 Por; : 17.2 %; 50.36 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5329.98 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Hematologiczna | | |
|---|--|---|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2796.07 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 384 g; W tym cukry: 92.61 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.61 g; WW: 35.36 Por; : 17.24 %; 50.5 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5128.81 mg;

| wtorek 2024-02-20 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>), Dżem 50 g, Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt, Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2841.66 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; W tym cukry: 117.6 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.74 Por; : 15.71 %; 51.71 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4506.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna cukrzyca wysokobiałkowa/wys | | |
|---|--|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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: Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), | Posiłek nocny: Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3150.17 kcal; Białko ogółem: 170.42 g; Tłuszcz: 131.75 g; Kw. tł. nasy.: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 11.74 g; WW: 30.62 Por; : 21.64 %; : 38.6 %; Ener. z T: 37.64 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 5361.05 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna łatwo strawna | | |
|--|--|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2544.35 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.2 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 97.39 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.99 g; WW: 35.03 Por; : 18.6 %; : 54.95 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4975.41 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ- UL Hematologiczna wysokobiałkowa | | |
|---|--|---|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Twarożek 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) z mięsem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 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>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3164.13 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 107 g; Kw. tł. nasy.: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 431.56 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.5 g; WW: 39.98 Por; : 16.9 %; : 50.42 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 5226.46 mg;

| wtorek 2024-02-20 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, 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>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Rzdokiew biała 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>), Pomidor 50 g, | Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1932.79 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.2 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; W tym cukry: 31.1 g; Błonnik pok.: 37.9 g; Sól: 6.41 g; WW: 23.55 Por; : 21.01 %; : 48.32 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5043.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wysokolaryczna/wysokobiałkowa | | |
|--|---|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLUPSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb Graham 35 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 50 g, | Podwieczorek: Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Rzodkiew biała 50 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2746.78 kcal; Białko ogółem: 143.32 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 339.6 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 9.82 g; WW: 30.23 Por; : 20.87 %; : 43.8 %; Ener. z T: 32.57 %; Ener. z Bł: 2.83 %; K: 5393 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa wątrobowa/trzustkowa | | |
|---|--|---|
| Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalamajki 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLUPSZ</u>), Buraczki gotowane (i) 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 300 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2287.53 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.94 g; WW: 31.2 Por; : 20.33 %; : 54.51 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł: 2.64 %; K: 5260.05 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa ciężarnych | | |
|---|---|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLUPSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), | Podwieczorek: Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2427.53 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 7.91 g; WW: 25.49 Por; : 21.17 %; : 41.77 %; Ener. z T: 33.75 %; Ener. z Bł: 3.39 %; K: 5703.19 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa dla matek karmiących | | |
|---|---|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLUPSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), | Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g, Sałata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2477.03 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz: 93.3 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 292.07 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 7.8 g; WW: 25.29 Por; : 22.34 %; : 40.52 %; Ener. z T: 33.9 %; Ener. z Bł: 3.32 %; K: 5520.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 50 g, Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, Pomidor 50 g, |
| II Śniadanie: 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>), Gruszka 1 szt. 150 g, Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt, | Podwieczorek: 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>), Papryka świeża 50 g, | Posiłek nocny: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2882.47 kcal; Białko ogółem: 133.63 g; Tłuszcz: 100.97 g; Kw. tł. nasy.: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 379.4 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 9.85 g; WW: 33.55 Por; : 18.54 %; : 46.3 %; Ener. z T: 31.53 %; Ener. z Bl.: 3.17 %; K: 5344.9 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa bezmleczna | | |
|--|---|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i) 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, 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, Tofu 150 g (<u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 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, Pomidor 100 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), | Podwieczorek: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.35 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; W tym cukry: 21.05 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sól: 8.54 g; WW: 24.22 Por; : 17.35 %; : 42.66 %; Ener. z T: 36 %; Ener. z Bl.: 4.02 %; K: 4908.18 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzyca nerkowa | | |
|--|---|--|
| Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Dynia z wody 150 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Pulpet drobiowy z indyka 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane (i) 200 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 60 g, Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 250 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.75 kcal; Białko ogółem: 50.32 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 339.6 g; W tym cukry: 54.8 g; Błonnik pok.: 47.29 g; Sól: 7.68 g; WW: 29.07 Por; : 8.95 %; : 51.99 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bl.: 4.21 %; K: 5135.16 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Nerkowa | | |
|---|---|---|
| Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, | Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki (i) 200 g, Bitka z fileta kurczaka 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane (i) 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Herbatniki 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2327.9 kcal; Białko ogółem: 48.71 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.29 g; WW: 34.81 Por; : 8.37 %; : 59.81 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bl.: 3.13 %; K: 3815.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dna moczanowa | | |
|--|--|--|
| Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Kottlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki gotowane () 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 razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.3 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 6.85 g; WW: 31.84 Por; : 16.5 %; : 55.48 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4152.12 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Atopowa | | |
|--|--|--|
| Wafle ryżowe 40 g, Margaryna porcjowa 15g 2 szt, Filet z indyka gotowany 100 g, Ogórek świeży 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka, bez selera)*() 400 ml (<u>GLU JECZ.</u>), Ziemniaki () 200 g, Goląbki zawijane z kapustą ryżem i mięsem z indyka (bez jaj) ATOPOWA 240 g, Sos jarzynowy (bez selera, bez glutenu) 100 ml, Brokuł gotowany* 150 g, Woda źródłana 250 ml, | Zapiekanka z ziemniaków i warzyw*-dieta Atopowa 400 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Kisiel z jabłek z/c* 200 ml, | Podwieczorek: Ryż na wodzie 200 ml, Mus z jabłek () z/c 150 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2117.14 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.2 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 3.68 g; WW: 26.96 Por; : 20.82 %; : 50.99 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 5849.8 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Niemowlaki | | |
|--|---|---|
| Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 100 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: <u>MLE, GOR.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1747.48 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 235.34 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 4.51 g; WW: 21.9 Por; : 21.21 %; : 50.03 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3557.45 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL papkowata niemowlaki | | |
|---|--|--|
| Zacierka na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 100 g, Pulpet drobiowy z indyka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pasta z kurczaka 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Ryż na wywarze jarzynowym 200 ml (<u>SEL.</u>), |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1731.85 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 266.69 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 3.4 g; WW: 24.96 Por; : 19.73 %; : 57.56 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3345.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy I trymestr | | |
|---|--|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 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% 10 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2450.77 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; W tym cukry: 77.9 g; Błonnik pok.: 41.9 g; Sól: 10.05 g; WW: 26.87 Por; : 18.33 %; : 47.25 %; Ener. z T: 30.92 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5239.87 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy II trymestr | | |
|---|--|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2725.35 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 100.36 g; Kw. tł. nasy.: 52.48 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 10.73 g; WW: 31.47 Por; : 17.06 %; : 46.28 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5411.85 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy III trymestr | | |
|---|--|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2936.65 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 105.56 g; Kw. tł. nasy.: 55.57 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 11.07 g; WW: 34.68 Por; : 17.31 %; : 47.32 %; Ener. z T: 32.35 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5593.05 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Dieta Mamy Okres Laktacji | | |
|--|--|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Pomidor 50 g, Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2935.76 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 106.92 g; Kw. tł. nasy.: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 391.84 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 44.03 g; Sól: 10.87 g; WW: 34.64 Por; : 16.66 %; : 47.39 %; Ener. z T: 32.78 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 5454.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cięża mnoga (wysokobiałkowa) | | |
|---|--|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 150 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, Ogórek kiszony 150 g, |
| II Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Gruszka 1szt. 150 g, | Podwieczorek: Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2951.99 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 411.8 g; W tym cukry: 105.17 g; Błonnik pok.: 49.67 g; Sól: 11.64 g; WW: 36.05 Por: 18.31 %; : 49.07 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 6255.77 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Posiłki regeneracyjne | | |
|---|---|--|
| | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 985.99 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 119.08 g; W tym cukry: 10.66 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 2 g; WW: 10.19 Por: 17.63 %; : 41.73 %; Ener. z T: 36.95 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3343.38 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Normalna Broniewskiego | | |
|--|---|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Dżem 70 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Buraczki gotowane () 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>), Ser żółty 70 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3072.62 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 108.46 g; Kw. tł. nasy.: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 418.33 g; W tym cukry: 128.38 g; Błonnik pok.: 34.7 g; Sól: 8.14 g; WW: 38.39 Por: 15.92 %; : 49.94 %; Ener. z T: 31.77 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4717.04 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Broniewskiego | | |
|--|--|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2433.83 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 99.48 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 5.69 g; WW: 33.03 Por: 16.92 %; : 54.13 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4510.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa CH Broniewskiego | | |
|--|---|---|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml, | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, | Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2182.56 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 6.16 g; WW: 25.84 Por; : 19.32 %; : 46.93 %; Ener. z T: 30.1 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5440.83 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Cukrzycowa NCH Policie Diabetologia | | |
|---|--|--|
| Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, 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% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek świeży 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml, |
| II Śniadanie: Pomidor 100 g, | Podwieczorek: Fasolka szparagowa z wody* 100 g, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1885.33 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 237.96 g; W tym cukry: 22.97 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 6.36 g; WW: 20.31 Por; : 20.84 %; : 42.94 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4549.15 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Lekkostrawna Policie | | |
|--|--|--|
| Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>), Dżem 50 g, Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), | Jarzynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokuła i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 16.67 g (<u>MLE</u>), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2478.38 kcal; Białko ogółem: 102.9 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.18 Por; : 16.61 %; : 55 %; Ener. z T: 26.28 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4512.17 mg;

| wtorek 2024-02-20 Jadłospis dla diety: SZ-UL Neutropeniczna | | |
|--|--|---|
| Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt, Kisiel instant 1 szt. 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wieprzowy z szynki 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Przymak owocowy do smarowania 25g 25 g, Mus z truskawek* 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, |
| | Podwieczorek: Drożdżówka z dżemem 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml, | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2994.89 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 448.37 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.21 g; WW: 42 Por; : 16.45 %; : 56.3 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3648.37 mg;