



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA SZCZECIN UNILUBELSKIEJ

2024-02-20 wtorek					
Śniadanie	<p>SZ-UL NormaIna 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)</p> <p>SZ-UL NormaIna dla dzieci 75g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLUJECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (MLE.) Dżem 70 g Pomidor 50 g</p> <p>SZ-UL Ławo strawna 75 g Bulka pszenna długa krojona (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)</p> <p>SZ-UL Tuzskowa/Wądrobowa 100 g Bulka pszenna długa krojona (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (MLE.) Dżem 70 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)</p> <p>SZ-UL Ciekrycowa niskocholesterolowa 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (MLE.) Salsata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)</p> <p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLUZYT, GLUJECZ.)</p>				
II ŚN	<p>Brokiew z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki (l) 200 g Karcezek pieczony 90 g (GLUPSZ.) Sos meksykański 150 g (GLUPSZ.) Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem (l) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Brokiew z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki (l) 200 g Karcezek pieczony 90 g (GLUPSZ.) Sos meksykański 150 g (GLUPSZ.) Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem (l) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Jarczynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki (l) 200 g Blika z fileta kurczaka 80 g (GLU, PSZ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem (l) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Jarczynowa z ziemniakami (*)-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki (l) 200 g Blika z fileta kurczaka 80 g (GLU, PSZ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Buraczki gotowane (l) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Brokiew z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki (l) 200 g Blika z fileta kurczaka 80 g (GLU, PSZ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem (l) 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek b/c 200 ml</p> <p>Brokiew z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki (l) 200 g Karcezek pieczony 90 g (GLUPSZ.) Sos meksykański 150 g (GLUPSZ.) Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem (l) 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>				
PD	<p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml</p> <p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 250 ml</p> <p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Herbataki 100 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Herbataki 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.)</p> <p>Keir 20% tl 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml</p>				
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rozdklew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Bulka pszenna 75g 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLUJECZ.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Szyunka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salsata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyunka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bulkiet jaryzn gotowany (bez oleju)* 150 g (SEL.) Rozdklew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyunka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rozdklew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Ser żółty 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>				
Wartość energetyczna: 2419,50 kcal; Białko ogółem: 92,95 g; Tłuszcz: 83,70 g; Węglowodany ogółem: 338,75 g.	Wartość energetyczna: 2765,40 kcal; Białko ogółem: 110,86 g; Tłuszcz: 98,18 g; Węglowodany ogółem: 369,32 g.	Wartość energetyczna: 2419,65 kcal; Białko ogółem: 94,42 g; Tłuszcz: 69,48 g; Węglowodany ogółem: 363,26 g.	Wartość energetyczna: 2391,10 kcal; Białko ogółem: 110,98 g; Tłuszcz: 53,18 g; Węglowodany ogółem: 378,75 g.	Wartość energetyczna: 1932,79 kcal; Białko ogółem: 101,52 g; Tłuszcz: 56,67 g; Węglowodany ogółem: 271,36 g.	Wartość energetyczna: 2936,65 kcal; Białko ogółem: 127,06 g; Tłuszcz: 105,56 g; Węglowodany ogółem: 390,38 g.



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA SZCZECIN UNILUBELSKIEJ

2024-02-22 czwartek					
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	
<p>SZ-UL Normaina</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkciem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>SZ-UL Normaina dla dzieci</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkciem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>SZ-UL Latwo srawna</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkciem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>SZ-UL Tuziskowa/Walibowa</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkciem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>SZ-UL Cukrzykowa niskobiałosterylowa</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkciem 100 g (<u>MLE.</u>) Salała zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkciem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)</p>
<p>Barszcz biały z ziemniakami (0* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Kaszotto jęczmieńne z mięsem drobiowym i dyniã. 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek 200 ml</p>	<p>Koperkkowa z ziemniakami (0* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmieńne z mięsem drobiowym i dyniã. 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek 200 ml</p>	<p>Budyni o smaku waniliowym (0* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmieńne z mięsem drobiowym i dyniã. 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek 200 ml</p>	<p>Budyni o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Rodzynki 20 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikata z kurczaka, parzona w osłonce drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 50 g Pomidor biskoki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	
<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Piersz delikata z kurczaka, parzona w osłonce drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL MLE, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikata z kurczaka, parzona w osłonce drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikata z kurczaka, parzona w osłonce drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 50 g Buraczki gotowane (0. 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Papieryka świeża 100 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Piersz delikata z kurczaka, parzona w osłonce drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2407,51 kcal; Białko ogółem: 90,53 g; Tłuszcz: 77,58 g; Węglowodany ogółem: 349,52 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2724,11 kcal; Białko ogółem: 105,89 g; Tłuszcz: 83,50 g; Węglowodany ogółem: 396,63 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2247,20 kcal; Białko ogółem: 88,76 g; Tłuszcz: 76,38 g; Węglowodany ogółem: 310,21 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2223,41 kcal; Białko ogółem: 95,31 g; Tłuszcz: 49,99 g; Węglowodany ogółem: 358,69 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2247,17 kcal; Białko ogółem: 108,63 g; Tłuszcz: 84,59 g; Węglowodany ogółem: 282,90 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2925,19 kcal; Białko ogółem: 126,63 g; Tłuszcz: 103,44 g; Węglowodany ogółem: 393,13 g.</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA SZCZECIN UNIL LUBELSKIEJ

SN II	Śniadanie	Obiad	PD	Kolacja		
	<p>SZ-UL Normalna</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>SZ-UL Normalna dla dzieci</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) SOJ. <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>)</p>	<p>SZ-UL Łatwo strawna</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>SZ-UL Tłuszczowa/Wątrobowa</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 70 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>SZ-UL Cukrzycowa niekcholesterolowa</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny* 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 100 g</p>
	<p>Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Szpinalkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki (I) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *Złc 200 ml</p>	<p>Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml</p>		
	<p>Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Szpinalkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki (I) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *Złc 200 ml</p>	<p>Ryż na mleku z mussem jabłkowym 250 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem- diela 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml</p>		
	<p>Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Szpinalkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki (I) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Surowka z kapsuły czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *Złc 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>		
	<p>Serek truskawkowy termizowany 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Guszcza tst. 150 g</p>	<p>Szpinalkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki (I) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>RYB</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Surowka z kapsuły czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *Złc 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Papryka świeża 150 g Herbata czarna ekspresowa zlc 200 ml</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2601,61 kcal; Białko ogółem: 94,96 g; Tłuszcz: 94,41 g; Węglowodany ogółem: 359,67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2918,24 kcal; Białko ogółem: 103,30 g; Tłuszcz: 116,56 g; Węglowodany ogółem: 371,25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2319,29 kcal; Białko ogółem: 95,12 g; Tłuszcz: 67,53 g; Węglowodany ogółem: 343,54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2324,88 kcal; Białko ogółem: 105,58 g; Tłuszcz: 46,76 g; Węglowodany ogółem: 379,91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2124,29 kcal; Białko ogółem: 106,26 g; Tłuszcz: 73,37 g; Węglowodany ogółem: 277,75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2964,36 kcal; Białko ogółem: 134,77 g; Tłuszcz: 112,90 g; Węglowodany ogółem: 376,45 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA SZCZECIN UNII LUBELSKIEJ

2024-02-24 sobota					
SZ-UL Normahna	SZ-UL Normahna dla dzieci	SZ-UL Ławo strawna	SZ-UL Trzuskowa/Watrobowa	SZ-UL Cukrzykowa niskocholesterolowa	SZ-UL Dieta Mamy III trymestr
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzon a, parzona 80 g (<u>SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzon a, parzona 80 g (<u>SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzon a, parzona 80 g (<u>SEL</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor biskorki 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Placki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Frankfurtekki 100 g (<u>SOJ</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR</u>) Pomidor 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>
<p><b>II ŚN</b></p> <p>Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surowka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g</p>	<p>Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)</p>	<p>Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml</p>	<p>Kafir 2,0% II 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
<p><b>Kolacja</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z Indyka-produktu biłkowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzynna* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Młód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiew biała 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>
<p>Wartość energetyczna: 2574,01 kcal; Białko ogółem: 72,80 g; Tłuszcz: 110,69 g; Węglowodany ogółem: 335,47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2715,28 kcal; Białko ogółem: 95,16 g; Tłuszcz: 88,41 g; Węglowodany ogółem: 394,07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2293,14 kcal; Białko ogółem: 82,96 g; Tłuszcz: 89,71 g; Węglowodany ogółem: 298,87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2202,64 kcal; Białko ogółem: 86,59 g; Tłuszcz: 40,41 g; Węglowodany ogółem: 386,87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2011,52 kcal; Białko ogółem: 82,43 g; Tłuszcz: 69,86 g; Węglowodany ogółem: 285,26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3000,85 kcal; Białko ogółem: 112,02 g; Tłuszcz: 111,63 g; Węglowodany ogółem: 415,13 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA SZCZECIN UNILUBELSKIEJ

2024-02-25 niedziela																					
Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja																	
<p>SZ-UL Normalna</p> <p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Twarożek na sódzko 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>SZ-UL Normalna dla dzieci</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Twarożek na sódzko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 100 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>SZ-UL łatwo strawna</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Twarożek na sódzko 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>SZ-UL Trzuskowa/Wętrobowa</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek na sódzko 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>SZ-UL Chłobakowa niskocholesteriowa</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Salała zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Twarożek na sódzko 100 g (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Salała zielona 20 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>)</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki (I) 200 g udziec z kurczaka pieczony zik z/s 200 g Surówka z kapuszy pekińskiej z olejem (I) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Salałni kiełbasa wleprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dólrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SOJ</u> <u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Salałni kiełbasa wleprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dólrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szynka losowa- drobiowa, srednio rozrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE</u> <u>GOR</u>) Pomidor b/iskórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka losowa- drobiowa, srednio rozrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE</u> <u>GOR</u>) Dymia z wody 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Placki kukurydziane 30 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka losowa- drobiowa, srednio rozrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE</u> <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Musi z owocami 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>ORZ</u> <u>GLU</u> <u>ZYT</u> <u>GLU</u> <u>OW</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2575,97 kcal. Białko ogółem: 125,39 g. Tuszcz: 96,93 g. Węglowodany ogółem: 310,39 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2735,97 kcal. Białko ogółem: 129,97 g. Tuszcz: 98,09 g. Węglowodany ogółem: 334,10 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2312,47 kcal. Białko ogółem: 122,42 g. Tuszcz: 86,00 g. Węglowodany ogółem: 289,41 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2291,41 kcal. Białko ogółem: 90,59 g. Tuszcz: 49,15 g. Węglowodany ogółem: 376,60 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2124,46 kcal. Białko ogółem: 119,16 g. Tuszcz: 83,86 g. Węglowodany ogółem: 234,70 g.</p>	<p>Wartość energetyczna: 2913,99 kcal. Białko ogółem: 129,34 g. Tuszcz: 100,73 g. Węglowodany ogółem: 380,72 g.</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA SZCZECIN UMILUBELSKIEJ

2024-02-26 poniedziałek					
Śniadanie	<p>SZ-UJ NormaIna</p> <p>Chleb mieszcany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>SZ-UJ NormaIna dla dzieci</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszcany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>SZ-UJ Ławo sirawna</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>SZ-UJ Tuziskowa/Matrowa</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>SZ-UJ Cukrzykowa niskocholesterolowa</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>SZ-UJ Dieta Marny III trymestr</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem instant 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>				
II SN	<p>Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Solienko * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowo truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Solienko * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Solienko * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpek drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jajzynyowy * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek b/c 200 ml</p>				
Obiad	<p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta drobiowo-warzywna c/w z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Marszarka gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Surowka z selera i marchwi b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Surowka z selera i marchwi b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>				
PD	<p>Chleb mieszcany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 2 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Mejonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>)</p> <p>Chleb mieszcany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU JECZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Mejonez 20 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/bskółki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta drobiowo-warzywna c/w z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Marszarka gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta drobiowo-warzywna c/w z kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 2 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>				
Wartość energetyczna: 2393,49 kcal; Białko ogółem: 78,52 g; Tłuszcz: 73,19 g; Węglowodany ogółem: 376,87 g.	Wartość energetyczna: 2732,69 kcal; Białko ogółem: 102,76 g; Tłuszcz: 96,93 g; Węglowodany ogółem: 372,35 g.	Wartość energetyczna: 2238,50 kcal; Białko ogółem: 78,08 g; Tłuszcz: 75,23 g; Węglowodany ogółem: 327,78 g.	Wartość energetyczna: 2298,69 kcal; Białko ogółem: 92,32 g; Tłuszcz: 50,49 g; Węglowodany ogółem: 387,52 g.	Wartość energetyczna: 2264,57 kcal; Białko ogółem: 102,33 g; Tłuszcz: 75,86 g; Węglowodany ogółem: 316,46 g.	Wartość energetyczna: 2762,93 kcal; Białko ogółem: 100,50 g; Tłuszcz: 97,31 g; Węglowodany ogółem: 395,90 g.



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA SZCZECIN UNII LUBELSKIEJ

II ŚN	Śniadanie	Obiad	PD	Kolacja										
	<p>SZ-UL Normalna</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>SZ-UL Normalna dla dzieci</p> <p>Masło extra 82% 16,67 g (MLE) Szyńska losiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU JECZ.)</p>	<p>SZ-UL Łatwo strawna</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 16,67 g (MLE) Szyńska losiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dymna duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>SZ-UL Truskawkowa/Wądrobowa</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska losiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dymna z wody 50 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>SZ-UL Cukrzyca niskocholesterolowa</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńska losiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Kawa z mlekiem instant b/c. 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>	<p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr</p> <p>Płatki ośmienne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE) Szyńska losiowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 150 g Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)</p>								
	<p>Wielowarzynna z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwiniona z olejem b/c. 100 g (JAJ, GOR.) Marchew oproszana z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, SOL, MLE, GLU JECZ.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE) Baton szynkowy z kurczaki 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 16,67 g (MLE) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Herbata 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Młód (25g) 1 szt</p>	<p>Herbata 50 g (GLU PSZ, SOL, MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Młód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>					
	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 50 g (GLU PSZ) Młód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwiniona z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Selier z pietruszką gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p>	<p>Wielowarzynna z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwiniona z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Selier z pietruszką gotowany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Wielowarzynna z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z seleria i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew oproszana z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z seleria i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew oproszana z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z seleria i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew oproszana z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z seleria i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew oproszana z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>	<p>Chleb pszenka długa krojona 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sytko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń ryżniska drobiowa 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Sos ziołowy* 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z seleria i jabłka 100 g (MLE, SEL.) Marchew oproszana z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p>

2024-02-27 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA SZCZECIN UNII LUBELSKIEJ

2024-02-28 środa		4-02-27 wtorek	
II ŚN	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki (I) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka Coleslaw (I) 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Dymia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *Z/c 200 ml	Jogurt naturalny 2,5% t 150g 1 szt (MLE.)	Wartość energetyczna: 2303,00 kcal; Białko ogółem: 85,19 g; Tłuszcz: 87,59 g; Węglowodany ogółem: 306,87 g;
	Wartość energetyczna: 2602,73 kcal; Białko ogółem: 100,13 g; Tłuszcz: 93,86 g; Węglowodany ogółem: 347,06 g;	Wartość energetyczna: 2348,90 kcal; Białko ogółem: 87,25 g; Tłuszcz: 77,24 g; Węglowodany ogółem: 334,76 g;	Wartość energetyczna: 2239,35 kcal; Białko ogółem: 90,44 g; Tłuszcz: 37,09 g; Węglowodany ogółem: 395,46 g;
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt (MLE.) Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, GLU JECZ.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Pasta z twarogu waniliowa 150 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt (MLE.) Kawa z mlekiem instant. 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.)	Wartość energetyczna: 2348,90 kcal; Białko ogółem: 87,25 g; Tłuszcz: 77,24 g; Węglowodany ogółem: 334,76 g;
	Wartość energetyczna: 2308,50 kcal; Białko ogółem: 92,18 g; Tłuszcz: 73,30 g; Węglowodany ogółem: 325,77 g;	Wartość energetyczna: 2203,30 kcal; Białko ogółem: 97,26 g; Tłuszcz: 41,68 g; Węglowodany ogółem: 367,85 g;	Wartość energetyczna: 1979,76 kcal; Białko ogółem: 86,64 g; Tłuszcz: 68,28 g; Węglowodany ogółem: 270,48 g;
Obiad	Bułka masłana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Jajko gotowane ki M. 2 szt (JAJ.) Pomidor biskorki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Wartość energetyczna: 2756,21 kcal; Białko ogółem: 118,72 g; Tłuszcz: 92,39 g; Węglowodany ogółem: 384,84 g;
	Bułka masłana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane ki M. 2 szt (JAJ.) Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Wartość energetyczna: 2021,36 kcal; Białko ogółem: 93,25 g; Tłuszcz: 66,79 g; Węglowodany ogółem: 274,62 g;
PD	Sałatka z peczyaku, ciecioriki, ogórka i papryki 150 g (GLU PSZ.)	Bułka masłana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Wartość energetyczna: 2836,13 kcal; Białko ogółem: 125,31 g; Tłuszcz: 103,90 g; Węglowodany ogółem: 365,60 g;
	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Jajko gotowane ki M. 2 szt (JAJ.) Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna 75g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Masło extra 82% 16,67 g (MLE.) Jajko gotowane ki M. 1 szt (JAJ.) Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g Majonez 20 g (JAJ, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Wartość energetyczna: 2836,13 kcal; Białko ogółem: 125,31 g; Tłuszcz: 103,90 g; Węglowodany ogółem: 365,60 g;
Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml	Wartość energetyczna: 2884,87 kcal; Białko ogółem: 120,38 g; Tłuszcz: 97,07 g; Węglowodany ogółem: 388,96 g;	Wartość energetyczna: 2836,13 kcal; Białko ogółem: 125,31 g; Tłuszcz: 103,90 g; Węglowodany ogółem: 365,60 g;

Jadlospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA SZCZECIN UNII LUBELSKIEJ

2024-02-29 czwartek					
Śniadanie	<p>SZ-UL Normalna</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szyńska tostowa-drobowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instlant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>SZ-UL Normalna dla dzieci</p> <p>Bulka pszenna 75g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOL, MLE, GLU JECZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szyńska tostowa-drobowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instlant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>SZ-UL Ławo siłownia</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkti drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepaladnej 50 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instlant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>SZ-UL Truskawkowa/Małrobowa</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkti drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepaladnej 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kawa z mlekiem instlant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>SZ-UL Cukrzycowa niskocholesterolowa</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkti drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepaladnej 50 g Rzodkiew biała 50 g Kawa z mlekiem instlant b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>)</p> <p>SZ-UL Dieta Mamy III trymestr</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Szyńska Delikatesowa z kurczaka produkti drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niepaladnej 70 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instlant. 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</u>)</p>				
II ŚN	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron drobny 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surowka wielowarstwowa z olejem (100 g (<u>SEL</u>)) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surowka wielowarstwowa z olejem (100 g (<u>SEL</u>)) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serrek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serrek wielki ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p>				
III ŚN	<p>Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Drożdżówka. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAU, MLE</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Serrek wielki ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor biskoki 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Jogurt naturalny 2,5% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata 20 g (<u>GLU PSZ, SOL, MLE</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serrek wielki ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serrek wielki ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 16,67 g (<u>MLE</u>) Serrek wielki ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml</p>				
Wartość energetyczna: 2368,10 kcal; Białko ogółem: 100,07 g; Tłuszcz: 83,54 g; Węglowodany ogółem: 317,41 g.	Wartość energetyczna: 2969,32 kcal; Białko ogółem: 112,76 g; Tłuszcz: 97,22 g; Węglowodany ogółem: 418,98 g.	Wartość energetyczna: 2645,64 kcal; Białko ogółem: 106,18 g; Tłuszcz: 89,44 g; Węglowodany ogółem: 365,15 g.	Wartość energetyczna: 2258,97 kcal; Białko ogółem: 101,95 g; Tłuszcz: 49,72 g; Węglowodany ogółem: 364,84 g.	Wartość energetyczna: 2294,94 kcal; Białko ogółem: 115,41 g; Tłuszcz: 79,04 g; Węglowodany ogółem: 297,04 g.	Wartość energetyczna: 2774,57 kcal; Białko ogółem: 129,43 g; Tłuszcz: 87,36 g; Węglowodany ogółem: 388,50 g.

### Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.  
1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,