

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo z owocami 80 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Surówka żydowska z olejem () 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 50 g , Herbata czarna granulowana z/c 150 ml , Kawa z mlekem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2444.09 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 373.3 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 7.14 g; WW: 35.23 Por; : 13.9 %; : 61.09 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł: 1.81 %; K: 4070.73 mg;

<b>środa 2024-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo z owocami 80 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g , Sałatka z pomidorów i koperku 50 g , Herbata czarna granulowana z/c 150 ml , Kawa z mlekem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt ,		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2313.34 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.68 g; WW: 35.38 Por; : 16.4 %; : 64.81 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł: 1.89 %; K: 4191.11 mg;

<b>środa 2024-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 10 g , Pomidor 90 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Twarożek z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 150 ml , Kawa z mlekem instant b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5 g ,	Podwieczerek: Pomidor 15 g , Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2615.26 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 11.96 g; WW: 34.05 Por; : 18.76 %; : 56.53 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł: 2.3 %; K: 4880.86 mg;

<b>środa 2024-11-06</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Surówka żydowska z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 150 ml , Kawa z mlekem instant b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1994.06 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 8.54 g; WW: 27.57 Por; : 18.94 %; : 60.34 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł: 2.54 %; K: 4355.13 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet z fasoli* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2373.14 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.45 g; WW: 34.06 Por; : 13.84 %; : 62.04 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3834.82 mg;

<b>czwartek 2024-11-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2230.38 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 346.2 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 8.11 g; WW: 32.53 Por; : 15.88 %; : 62.09 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3390.07 mg;

<b>czwartek 2024-11-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ), Pasztet z fasoli* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ),	Podwieczorek: Salata zielona 5 g, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sok pomidorowy 200 ml, Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 15 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2837.28 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.5 g; Węglowodany ogółem: 387.62 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.76 g; WW: 35.24 Por; : 16.86 %; : 54.65 %; Ener. z T: 30.45 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4519.79 mg;

<b>czwartek 2024-11-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurcząt 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Pomidor 15 g, Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2245.6 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 65.6 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 10.25 g; WW: 30.02 Por; : 17.1 %; : 58.51 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4041.18 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalaforowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek kiszony 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2120.8 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 6.36 g; WW: 30.35 Por; : 17.59 %; : 61 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3306.17 mg;

<b>piątek 2024-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalaforowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2172.84 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 5.15 g; WW: 32.8 Por; : 16.54 %; : 64.22 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3360.99 mg;

<b>piątek 2024-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g, Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalaforowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 15 g, Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>GOR</u> ), Salata zielona 5 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 5 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2811.18 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; W tym cukry: 61.9 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 14.21 g; WW: 35.82 Por; : 20.24 %; : 55.45 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4748.87 mg;

<b>piątek 2024-11-08</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalaforowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Ogórek kiszony 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g, Pomidor 15 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2164.55 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 31.34 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 9.33 g; WW: 29.1 Por; : 19.54 %; : 58.52 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3933 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Pomidor 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2101.55 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 9.55 g; WW: 29.51 Por; : 17.98 %; : 61.28 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2672.18 mg;

<b>sobota 2024-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Pomidor 40 g,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2111.05 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.23 g; WW: 29.71 Por; : 18 %; : 61.24 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2660.18 mg;

<b>sobota 2024-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ), Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawek* b/c 100 g, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 5 g,	<b>Podwieczorek:</b> Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 15 g, Banan 1szt. 1 szt, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 15 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2669.69 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 10.4 g; WW: 36.22 Por; : 16.41 %; : 59.8 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4128.31 mg;

<b>sobota 2024-11-09</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Dyniowa z makaronem* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Mus z truskawek* b/c 100 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1956.35 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 290.29 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 9.8 g; WW: 25.91 Por; : 19.11 %; : 59.35 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3189.25 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

### Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>GOR,</u> ), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlet schabowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g, Sałatka wiosenna - diety 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2695.96 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 8.86 g; WW: 33.58 Por; : 16.6 %; : 53.28 %; Ener. z T: 31.66 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3689.43 mg;

<b>niedziela 2024-11-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejadł 80 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g, Sałatka wiosenna - diety 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2219.62 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 332.33 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.62 Por; : 20.07 %; : 59.89 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3613.3 mg;

<b>niedziela 2024-11-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Serek wiejski ziemisty 40 g ( <u>MLE,</u> ), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GOR,</u> ), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g, Sałata zielona 10 g, Sałatka wiosenna - diety 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Andruty 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Ogórek kiszony 15 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejadł 25 g,	<b>Podwieczorek:</b> Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g, Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 5 g, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Papryka świeża 15 g, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2677.19 kcal; Białko ogółem: 137.25 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 12.24 g; WW: 32.94 Por; : 20.51 %; : 52.73 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4067.6 mg;

<b>niedziela 2024-11-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejadł 80 g, Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g, Sałatka wiosenna - diety 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Sok wielowarzynowy pasteryzowany 200 ml, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejadł 25 g, Ogórek kiszony 15 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2227.1 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 11.97 g; WW: 29.47 Por; : 21.03 %; : 57.2 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4261.94 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Plátky jęczmieńne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Brokulowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ), Salata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1999.02 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 6.47 g; WW: 29.45 Por; : 17.34 %; : 62.23 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 1658.94 mg;

<b>poniedziałek 2024-11-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Plátky jęczmieńne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Brokulowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ), Salata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1997.1 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 5.9 g; WW: 29.64 Por; : 18.08 %; : 62.54 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1646.69 mg;

<b>poniedziałek 2024-11-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Plátky jęczmieńne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Brokulowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Makaron na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 30 g ( <u>RYB, MLE.</u> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Salata zielona 5 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 15 g, Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2508.44 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 350.2 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 11.09 g; WW: 32.39 Por; : 19.77 %; : 55.84 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 2791.05 mg;

<b>poniedziałek 2024-11-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Plátky jęczmieńne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Brokulowa z ryżem* 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1861.63 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 48.6 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 263.6 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.65 g; WW: 24.24 Por; : 20.46 %; : 56.64 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2195.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ), Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2235.86 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.89 g; WW: 30.15 Por; : 17.67 %; : 57.9 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2868.4 mg;

<b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurczątką 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Solferino * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ), Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ),
II Śniadanie: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2342.81 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 9.08 g; WW: 32.43 Por; : 17.06 %; : 59.45 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3125.71 mg;

<b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurczątką 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Serek wiejski ziarnisty 40 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Solferino * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ), Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ),
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Sok pomidorowy 200 ml, Salata zielona 5 g, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Pomidor 15 g, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Pomidor 15 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2617.1 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 13.81 g; WW: 32 Por; : 19.28 %; : 53.42 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4128.99 mg;

<b>wtorek 2024-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Baton szynkowy z kurczątką 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Solferino * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ), Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ),
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 5 g,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2280.7 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 12.32 g; WW: 28.45 Por; : 18.79 %; : 54.89 %; Ener. z T: 28.2 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3630.21 mg;