

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
Plátky pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot z suszu 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2574.55 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 422.4 g; W tym cukry: 161.53 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.78 g; WW: 39.72 Por.; : 249.14 %; : 1135.93 %; Ener. z T: 303.88 %; Ener. z Bł.: 57.96 %; K: 4056.85 mg;

wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Plátky pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), 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>), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot z suszu 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2392.29 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 403.53 g; W tym cukry: 161.93 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 4.81 g; WW: 38.11 Por.; : 275.05 %; : 1068.35 %; Ener. z T: 286.51 %; Ener. z Bł.: 54.92 %; K: 4182.72 mg;

wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
Plátky pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Hummus 40 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml,	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>), Kalańior gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot z suszu b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Twarożek 25 g (<u>MLE</u>), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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: 3173.38 kcal; Białko ogółem: 168.75 g; Tłuszcz: 104.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 10.46 g; WW: 36.25 Por.; : 497.52 %; : 1136.97 %; Ener. z T: 642.28 %; Ener. z Bł.: 122.86 %; K: 5105.69 mg;

wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoreszkowa		
Plátky pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot z suszu b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 15 g,		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.9 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 6.93 g; WW: 32.92 Por.; : 342.33 %; : 955.52 %; Ener. z T: 421.33 %; Ener. z Bł.: 104.4 %; K: 5051.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10g (MLE.), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Czwartka z kurczaka pieczona 150 g, Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałatka jarzynowa ()* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.),
II Śniadanie: Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.), Mandarynka 1 szt,		Posiłek nocny: Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.), Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2536.35 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 92.6 g; Kw. tł. nasy.: 30.9 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 10.64 g; WW: 28.7 Por; : 424.02 %; : 981.37 %; Ener. z T: 486.88 %; Ener. z Bł.: 49.87 %; K: 3837.57 mg;

środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Czwartka z kurczaka gotowana 150 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (MLE, SEL.),
II Śniadanie: Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.), Mandarynka 1 szt,		Posiłek nocny: Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.), Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2617.65 kcal; Białko ogółem: 140.42 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 8.8 g; WW: 31.55 Por; : 462.53 %; : 1065.73 %; Ener. z T: 434.52 %; Ener. z Bł.: 46.44 %; K: 4144.7 mg;

środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10g (MLE.), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g, Hummus 40 g (SEZ.), Ogórek kiszony 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml,	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Czwartka z kurczaka pieczona 150 g, Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10g (MLE.), Ser żółty 30 g (MLE.), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Sałatka jarzynowa ()* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200 ml, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Sałata zielona 5 g, Twarożek 25 g (MLE.), Masło extra 82% 5 g (MLE.),	Podwieczorek: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g, Sałata zielona 5 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.), Twaróg półtłusty 20 g (MLE.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3275.97 kcal; Białko ogółem: 165.69 g; Tłuszcz: 124.69 g; Kw. tł. nasy.: 48.33 g; Węglowodany ogółem: 384.92 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 15.05 g; WW: 35.51 Por; : 541.92 %; : 1035.79 %; Ener. z T: 655.1 %; Ener. z Bł.: 94.03 %; K: 5354.01 mg;

środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, Ogórek kiszony 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane () 200 g, Czwartka z kurczaka gotowana 150 g, Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Sałatka jarzynowa ()* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.), Mandarynka 1 szt,		Posiłek nocny: Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.), Wafle ryżowe 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2527.43 kcal; Białko ogółem: 144.36 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 304.74 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 12.32 g; WW: 28.16 Por; : 540.79 %; : 940.81 %; Ener. z T: 502.58 %; Ener. z Bł.: 69.71 %; K: 4290.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26 Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
Platkі 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>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>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 10 g, Papryka świeża 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Biskwopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.45 kcal; Białko ogółem: 101.5 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.9 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.31 g; WW: 30.1 Por.; : 360.43 %; : 1073.99 %; Ener. z T: 421.67 %; Ener. z Bł.: 66.84 %; K: 3809.03 mg;

czwartek 2024-12-26 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Platkі owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), 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, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Biskwopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2189.2 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 83.1 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.05 g; WW: 30.57 Por.; : 361.77 %; : 1073.83 %; Ener. z T: 419.6 %; Ener. z Bł.: 64.51 %; K: 3841.01 mg;

czwartek 2024-12-26 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
Platkі 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>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>), Marchew oprószana 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>), Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>), Papryka świeża 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Ogórek kiszony 15 g,	Podwieczorek: Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Ogórek kiszony 15 g, Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2730.47 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 13.1 g; WW: 33.57 Por.; : 575.19 %; : 1080.24 %; Ener. z T: 676.6 %; Ener. z Bł.: 105.7 %; K: 4616.56 mg;

czwartek 2024-12-26 Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa		
Platkі owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>), Marchew oprószana 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>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>), Ogórek kiszony 15 g,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.89 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.9 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 56.9 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 9.36 g; WW: 28.61 Por.; : 436.02 %; : 1037.35 %; Ener. z T: 538.87 %; Ener. z Bł.: 109.75 %; K: 4544.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-12-27		
Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Mandarynka 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy z jabłkami* z/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>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,		Posiłek nocny: Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2239.33 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 382.52 g; W tym cukry: 166.28 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 3.01 g; WW: 36.63 Por.; : 182.29 %; : 1156.1 %; Ener. z T: 308.8 %; Ener. z Bł.: 41.85 %; K: 2843.53 mg;

piątek 2024-12-27		
Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Mandarynka 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kopytka ziemniaczane * 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,		Posiłek nocny: Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.16 kcal; Białko ogółem: 54.04 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 403.1 g; W tym cukry: 146.26 g; Błonnik pok.: 14.19 g; Sól: 2.66 g; WW: 38.89 Por.; : 183.97 %; : 1270.57 %; Ener. z T: 337.93 %; Ener. z Bł.: 40.15 %; K: 2614.41 mg;

piątek 2024-12-27		
Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
Kasza jaglana na mleku 200 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>), Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 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 JĘCZ,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g, Brokuł gotowany* 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>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</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,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Pomidor 15 g, Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>), Salata zielona 5 g,	Posiłek nocny: Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2706.97 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 369.06 g; W tym cukry: 56 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 13.89 g; WW: 33.58 Por.; : 550.57 %; : 1054.44 %; Ener. z T: 687.93 %; Ener. z Bł.: 124.07 %; K: 5145.48 mg;

piątek 2024-12-27		
Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa		
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>), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g, 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>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1941.75 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 311.69 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.29 g; WW: 28.15 Por.; : 325.94 %; : 976.5 %; Ener. z T: 399.29 %; Ener. z Bł.: 110.52 %; K: 4722.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
Plątki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g, Ketchup 20 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 180 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>),
II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200 ml,		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2688.47 kcal; Białko ogółem: 99.1 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 389.84 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.38 g; WW: 36.51 Por; : 240.73 %; : 1037.36 %; Ener. z T: 378.33 %; Ener. z Bł.: 64.24 %; K: 4272.64 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Plątki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 180 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>),
II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200 ml,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.36 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.8 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.59 g; WW: 31.65 Por; : 500.26 %; : 971.11 %; Ener. z T: 395.69 %; Ener. z Bł.: 59.04 %; K: 3408.66 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
Plątki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Makaron pełnoziarnisty na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasztet z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Sok pomidorowy 200 ml, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 5 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g, Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2912.41 kcal; Białko ogółem: 140.41 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 13.39 g; WW: 35.48 Por; : 676.92 %; : 1159.93 %; Ener. z T: 644.82 %; Ener. z Bł.: 143.02 %; K: 4450.5 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa		
Plątki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 180 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ</u>), Ogórek kiszony 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200 ml,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2111.78 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 11.74 g; WW: 27.21 Por; : 628.36 %; : 1006.33 %; Ener. z T: 423.87 %; Ener. z Bł.: 133.35 %; K: 3943.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 150 g, 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 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>),		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.58 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.94 g; WW: 29.41 Por; : 448.84 %; : 918.92 %; Ener. z T: 447.24 %; Ener. z Bł.: 56.43 %; K: 3650.31 mg;		
niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Selerowa z makaronem *() 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 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>), 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 JĘCZ</u>),
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>),		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.96 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 7.1 g; WW: 32.31 Por; : 393.64 %; : 1001.74 %; Ener. z T: 392.82 %; Ener. z Bł.: 50.26 %; K: 3798.44 mg;		
niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</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>), Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Twarożek 40 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Selerowa z makaronem *() 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	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>), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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>), Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>), Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g, Salata zielona 5 g, Masło extra 82% 5 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>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 5 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2601.91 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 12.88 g; WW: 34.05 Por; : 632.97 %; : 1114.89 %; Ener. z T: 599.7 %; Ener. z Bł.: 128.43 %; K: 5008.28 mg;		
niedziela 2024-12-29 Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa		
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>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Salata zielona 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Selerowa z makaronem *() 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Schab gotowany 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 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>), 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 JĘCZ</u>),
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Szynek tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2070.98 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 9.43 g; WW: 26.72 Por; : 513.93 %; : 929.74 %; Ener. z T: 503.79 %; Ener. z Bł.: 104.14 %; K: 4436.5 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
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>), Baton szynkowy z kurcząt 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Pierogi z serem 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z jabłek prażonych 100 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</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>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, Ogórek kiszony 70 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,		Posiłek nocny: Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2449.81 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 400.13 g; W tym cukry: 119.09 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.82 g; WW: 37.3 Por; : 403.99 %; : 1080.73 %; Ener. z T: 374.19 %; Ener. z Bł.: 48.28 %; K: 2739.11 mg;

poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 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 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Pierogi z serem 250 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z jabłek prażonych 100 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), 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>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,		Posiłek nocny: Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2394.18 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 392.25 g; W tym cukry: 123.85 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 6.63 g; WW: 37.15 Por; : 380.58 %; : 1074.99 %; Ener. z T: 366.08 %; Ener. z Bł.: 43.87 %; K: 2906.54 mg;

poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
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>), Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Zacierka na napoju sojowym 200 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</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 wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g, Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Mandarynka 2 szt, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 5 g,	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>), Ogórek kiszony 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2828 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 13.14 g; WW: 34.63 Por; : 591.03 %; : 1103.83 %; Ener. z T: 674.64 %; Ener. z Bł.: 126.79 %; K: 3823.57 mg;

poniedziałek 2024-12-30 Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoreszkowa		
Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</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, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Mus z jabłek prażonych 100 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>), Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (<u>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>), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, Ogórek kiszony 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Banan 1szt. 1 szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2082.56 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 9.71 g; WW: 31.53 Por; : 439.87 %; : 1003.69 %; Ener. z T: 405.59 %; Ener. z Bł.: 94.68 %; K: 3658.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
Makaron 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki oprószone () 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>), Papykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL,</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), 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 JECZ,</u>),
II Śniadanie: Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.88 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 360.8 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 5.79 g; WW: 33.7 Por; : 334.92 %; : 1111.66 %; Ener. z T: 347.27 %; Ener. z Bł.: 68.25 %; K: 3149.5 mg;

wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Makaron 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), 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>), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ,</u>), 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 JECZ,</u>),
II Śniadanie: Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2240.49 kcal; Białko ogółem: 103.4 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.36 g; WW: 33.51 Por; : 446.65 %; : 1082 %; Ener. z T: 356.41 %; Ener. z Bł.: 64.14 %; K: 3024.11 mg;

wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
Makaron pełnoziarnisty 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Płatki pszenne 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>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Szyunka 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,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Mus z truskawek* b/c 100 g, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Szyunka dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g, Salata zielona 5 g, Masło extra 82% 5 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>), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2849.3 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 395.89 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 11 g; WW: 36.62 Por; : 501.18 %; : 1091.23 %; Ener. z T: 658.36 %; Ener. z Bł.: 93.35 %; K: 3853.22 mg;

wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa		
Makaron 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>), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Buraczki oprószone () 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>), Szyunka 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 150 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2193.18 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 57.1 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 326.58 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.63 g; WW: 29.96 Por; : 503.03 %; : 1004.45 %; Ener. z T: 452.88 %; Ener. z Bł.: 102.9 %; K: 3814.23 mg;