

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Plątki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</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> ), Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ćwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2,</b> ), 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> ), Pasta z fasoli 70 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2391.86 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 100.07 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.17 g; WW: 34.64 Por; : 16.15 %; : 63.45 %; Ener. z T: 23.4 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4974.41 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Plątki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</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> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ), Salata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Buraczki oproszane ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), 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> ), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2234.89 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 116.78 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.18 g; WW: 35.23 Por; : 17.41 %; : 66.97 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4678.48 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Plątki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</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> ), Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ,</b> ), Ćwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2,</b> ), Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Ryż na mleku 250 ml ( <b>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> ), Pasta z fasoli 40 g, Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Salata zielona 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200 ml ( <b>MLE,</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Mandarynka 2 szt, Salata zielona 5 g, Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ), Masło extra 82% 5 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> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ,</b> ), Salata zielona 5 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2793.71 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 416.74 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 38.3 g; Sól: 12.24 g; WW: 37.93 Por; : 18.85 %; : 59.67 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5773.79 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Plątki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ), Salata zielona 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ćwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2,</b> ), Kalafior gotowany* 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> ), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Salata zielona 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200 ml ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1927.54 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 304.2 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.08 g; WW: 27.56 Por; : 20.79 %; : 63.13 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4998.31 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-09</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> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ</u> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g, Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 60 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, Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2344.58 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.26 g; WW: 34.6 Por; : 16.54 %; : 63.76 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4754.06 mg;

<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Ziemniaczana * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 60 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, Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2148.76 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 94.1 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.71 g; WW: 30.87 Por; : 17.5 %; : 61.45 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3301.6 mg;

<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Kawa z mlekiem instant b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, 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> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g, Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Gołąbki z ryżem brązowym i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g, Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</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> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),
II Śniadanie: 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> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g,	Podwieczorek: Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5 g, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Szynka wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 25 g, Mus z truskawek* b/c 100 g,	Posiłek nocny: Sałata zielona 5 g, Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2849.67 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 401.11 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 12.25 g; WW: 36.81 Por; : 17.34 %; : 56.3 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5127.02 mg;

<b>czwartek 2025-01-09</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> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Ziemniaczana * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Ziemniaki gotowane ( ) 200 g, Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</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, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2300.25 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.69 g; WW: 31.91 Por; : 17.47 %; : 60.73 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5215.6 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Koperkowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlec z ryby (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, 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 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2365.26 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 5.21 g; WW: 32.78 Por; : 15.21 %; : 59.56 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3561.73 mg;

<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Koperkowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Szpinak gotowany 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> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2120.15 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 4.68 g; WW: 29.69 Por; : 18.54 %; : 59.85 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3600.26 mg;

<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
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> ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Koperkowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	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> ), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Pomidor 15 g, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałata zielona 5 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Ogórek kiszony 15 g, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2784.61 kcal; Białko ogółem: 143.93 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; Węglowodany ogółem: 389.45 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 34 g; Sól: 12.23 g; WW: 35.63 Por; : 20.67 %; : 55.94 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4925.43 mg;

<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Płatki pszenne 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> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Koperkowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2074.69 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.44 g; WW: 25.85 Por; : 21.89 %; : 54.28 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4270.07 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-11</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> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), 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, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 70 g, Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g, Sałata 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: Sok jabłkowy 200 ml,		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2568.58 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.8 g; WW: 34.65 Por; : 16.39 %; : 58.12 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4071.18 mg;

<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Ryż 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> ), 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,	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), 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> ), Szynek wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, 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: Sok jabłkowy 200 ml,		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2376.53 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 360.2 g; W tym cukry: 115.8 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.92 g; WW: 33.84 Por; : 18.26 %; : 60.63 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4036.17 mg;

<b>sobota 2025-01-11</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> ), Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Ogórek kiszony 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ), Szynek wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 40 g, Pomidor 90 g, Sałata 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> ), Sałata zielona 5 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g,	Podwieczorek: Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twarożek 25 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: Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Sałata zielona 5 g, Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2981.09 kcal; Białko ogółem: 146.57 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 393.19 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 14.38 g; WW: 36.09 Por; : 19.67 %; : 52.76 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3701.72 mg;

<b>sobota 2025-01-11</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> ), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g, Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Selerowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Ogórek kiszony z cebulką 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> ), Szynek wędzona-pr.dr.wędzony,parzony 80 g, Pomidor 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: Sok pomidorowy 200 ml,		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2259.54 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 11.65 g; WW: 29.5 Por; : 19.43 %; : 57.3 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4813.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
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> ), Szynka 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 250 ml,	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Czwartka z kurczaka pieczona 150 g, Surówka Colesław () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 10 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> Jabłko 150 g, Galaretką owocową 100 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2463.16 kcal; Białko ogółem: 131.88 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.69 g; WW: 29.48 Por; : 21.42 %; : 51.26 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4105.33 mg;

<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
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> ), Szynka 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 250 ml,	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Czwartka z kurczaka gotowana 150 g, Brokuł gotowany* 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> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> ),
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt, Galaretką owocową 100 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Herbatniki Be Be 16g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2405.4 kcal; Białko ogółem: 135.89 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.77 g; WW: 29.16 Por; : 22.6 %; : 51.54 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4271.01 mg;

<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
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> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Czwartka z kurczaka pieczona 150 g, Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ), Brokuł gotowany* 100 g, 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> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Papryka świeża 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałata 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 200 ml ( <u>MLE.</u> ), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sałata zielona 5 g, Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3092.87 kcal; Białko ogółem: 167.57 g; Tłuszcz: 109.91 g; Kw. tł. nasy.: 46.46 g; Węglowodany ogółem: 375.96 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 12.94 g; WW: 34.54 Por; : 21.67 %; : 48.62 %; Ener. z T: 31.98 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 5430.02 mg;

<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
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> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Rosół z makaronem * 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Czwartka z kurczaka gotowana 150 g, Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</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> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> ),
<b>II Śniadanie:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 15 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Galaretką owocową 100 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2534.46 kcal; Białko ogółem: 146.91 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; W tym cukry: 40.21 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.79 g; WW: 29.29 Por; : 23.19 %; : 50.28 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4791.43 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-13</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> ), Papryka konserwowa 50 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kluski leniwe z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> ), Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi i jabłka 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> ), Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	Posiłek nocny: Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2424.71 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 128.13 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 8.85 g; WW: 36 Por.; : 13.77 %; : 63.07 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2373.04 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-13</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> ), Salata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kluski leniwe z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> ), Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi i jabłka 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> ), Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt,	Posiłek nocny: Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2284.27 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; W tym cukry: 127.54 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 6.94 g; WW: 36.69 Por.; : 13.73 %; : 67.75 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2485.52 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-13</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 kurcząt 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ), Papryka konserwowa 50 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), 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> ), Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 40 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> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg 25 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 15 g, Andruły 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),	Podwieczorek: Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> ), 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> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</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> ), Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 15 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2945.85 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 98.8 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 11.61 g; WW: 35.58 Por.; : 18.78 %; : 52.94 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3798.5 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoreszkowa</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> ), Ryż na sypko 180 g, Mus z jablek prażonych 100 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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> ), Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 40 g, Pomidor 40 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> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg 25 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 15 g,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2045.32 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.41 g; WW: 31.19 Por.; : 15.1 %; : 65.76 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3067.48 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Plátky owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ), Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ), 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> ), Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Sałata zielona 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 200 ml,	<b>Podwieczorek:</b> Arbuz 100 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2513.49 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 370.78 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.14 g; WW: 34.43 Por; : 271.07 %; : 1175.38 %; Ener. z T: 409.25 %; Ener. z Bł.: 73.35 %; K: 3575.55 mg;

<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Plátky owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 10 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Cukinia pieczona 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> ), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 200 ml,	<b>Podwieczorek:</b> Arbuz 100 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2314.85 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 379.08 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 25.7 g; Sól: 4.99 g; WW: 35.37 Por; : 307.46 %; : 1205.23 %; Ener. z T: 343.6 %; Ener. z Bł.: 68.79 %; K: 3592.91 mg;

<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Plátky owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ), Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 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> ), Paprykarz szczeciński 30 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 40 g, Pomidor 90 g, Salata 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> Sok pomidorowy 200 ml, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Ogórek kiszony 15 g, Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 15 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 15 g, Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2627.99 kcal; Białko ogółem: 130.4 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 14.45 g; WW: 33.53 Por; : 638.2 %; : 1096.8 %; Ener. z T: 589.19 %; Ener. z Bł.: 120.08 %; K: 4351.47 mg;

<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoreszkowa</b>		
Plátky owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Salata zielona 10 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 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> ), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Pomidor 90 g, Salata 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> Sok pomidorowy 200 ml,		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2025.05 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 51.8 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.94 g; WW: 28.03 Por; : 379.18 %; : 1042.27 %; Ener. z T: 382.93 %; Ener. z Bł.: 116.49 %; K: 4016.73 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa</b>		
Plátky owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ), Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 40 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JE CZ.</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ), 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> ), Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> ), Sałata zielona 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 200 ml,	<b>Podwieczorek:</b> Arbuz 100 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2554.29 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 97.26 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 9.14 g; WW: 35.29 Por; : 15.46 %; : 59.33 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3534.35 mg;

<b>środa 2025-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna</b>		
Plátky owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Salata zielona 10 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JE CZ.</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Cukinia pieczona 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> ), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 200 ml,	<b>Podwieczorek:</b> Arbuz 100 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2355.65 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 387.15 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 4.99 g; WW: 36.23 Por; : 16.06 %; : 65.74 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3551.71 mg;

<b>środa 2025-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa</b>		
Plátky owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ), Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JE CZ.</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 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> ), Paprykarz szczeciński 30 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ), Szyunka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 40 g, 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 JE CZ.</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 200 ml, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Ogórek kiszony 15 g, Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 15 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ), Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 5 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2678.43 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 14.43 g; WW: 33.54 Por; : 19.61 %; : 54.31 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4314.59 mg;

<b>środa 2025-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa</b>		
Plátky owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 10 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JE CZ.</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 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> ), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <b>RYB, SEL.</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 JE CZ.</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 200 ml,		<b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2065.85 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.2 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.94 g; WW: 28.89 Por; : 18.54 %; : 61.18 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3975.53 mg;