

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| środa 2025-07-09 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>), Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 10 g, | Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ</u>), Ogórek świeży 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), |
| II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200 ml, | | Posiłek nocny: Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.59 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 69.1 g; Błonnik pok.: 19 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.3 Por.; : 16.46 %; : 59.33 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3693.82 mg;

| | | |
|---|---|--|
| środa 2025-07-09 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>), Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 10 g, | Selerowa z makaronem *() 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa zbożowa z mlekiem z/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), |
| II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200 ml, | | Posiłek nocny: Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2197.85 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.17 Por.; : 17.76 %; : 59.87 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3721.23 mg;

| | | |
|--|--|---|
| środa 2025-07-09 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa | | |
| 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>), Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Twarożek 40 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g, Sałata 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, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 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>), Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ</u>), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Ogórek świeży 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 200 ml, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 5 g, Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), | Podwieczorek: Mandarynka 2 szt, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Pomidor 15 g, | Posiłek nocny: 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>), Sałata zielona 5 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2717.34 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 82.6 g; Kw. tł. nasy.: 36.8 g; Węglowodany ogółem: 390.3 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 12.95 g; WW: 35.37 Por.; : 17.95 %; : 57.45 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5242.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-07-09 | | 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>), Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>), Pomidor 90 g, Sałata 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, Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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. GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 80 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 150 ml, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>), |
| II Śniadanie: Sok pomidorowy 200 ml, | | Posiłek nocny: Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.59 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 286.7 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 10.21 g; WW: 26.11 Por; : 19.61 %; : 57.1 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4350.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| czwartek 2025-07-10 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa | | |
| Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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>), Ser topiony 70 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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>), 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>), Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), |
| II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>), | | Posiłek nocny: Arbuz 150 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2243.59 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.87 g; WW: 29.93 Por; : 15.29 %; : 57.98 %; Ener. z T: 30.43 %; Ener. z Bt.: 2.24 %; K: 3546.72 mg;

| | | |
|--|---|--|
| czwartek 2025-07-10 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna | | |
| Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 40 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona 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>), Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), |
| II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE</u>), | | Posiłek nocny: Arbuz 150 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.93 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 102.58 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.68 g; WW: 31.13 Por; : 16.18 %; : 59.88 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bt.: 2.16 %; K: 3878.07 mg;

| | | |
|--|--|---|
| czwartek 2025-07-10 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa | | |
| 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>), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), | Barszcz biały z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona 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</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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Ogórek kiszony 15 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 25 g (<u>SOJ</u>), | Podwieczorek: Andruty 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Sałata zielona 5 g, Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), | Posiłek nocny: Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Sałata zielona 5 g, Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2694.16 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 13.45 g; WW: 34.1 Por; : 17.05 %; : 55.26 %; Ener. z T: 30.96 %; Ener. z Bt.: 2.28 %; K: 4049.58 mg;

| | | |
|--|--|--|
| czwartek 2025-07-10 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|---|
| 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>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR,</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>), Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>), 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: Arbuz 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2117.07 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 8.13 g; WW: 27.55 Por; : 17.31 %; : 57.65 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4287.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY | | |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| piątek 2025-07-11 | | |
| 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>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Arbuz 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlet 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>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>), |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, | | Posiłek nocny: Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.05 kcal; Białko ogółem: 69.6 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; W tym cukry: 125.39 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 4.03 g; WW: 33.66 Por; : 12.38 %; : 63.03 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3356.48 mg;

| piątek 2025-07-11 | | |
|---|---|--|
| 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>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Arbuz 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>), |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, | | Posiłek nocny: Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2105.8 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 325.5 g; W tym cukry: 123.74 g; Błonnik pok.: 15.03 g; Sól: 3.79 g; WW: 31.09 Por; : 17.35 %; : 61.83 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3673.28 mg;

| piątek 2025-07-11 | | |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa | | |
| 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>), Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE,</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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), | Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Kielbasa kminkowa Ojca Grzegorza-gruborozdrobnioniona, wędzona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Pomidor 15 g, Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Mandarynka 2 szt, | 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>), Kielbasa kminkowa Ojca Grzegorza-gruborozdrobnioniona, wędzona, parzona 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 5 | Posiłek nocny: Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 5 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2639.37 kcal; Białko ogółem: 146.67 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 13.5 g; WW: 31.92 Por; : 22.23 %; : 53.05 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4685.17 mg;

| piątek 2025-07-11 | | |
|--|--|--|
| Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|--|
| 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>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 40 g , Salata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), |
| II Śniadanie: Mandarynka 2 szt , | | Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2151.82 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.74 g; WW: 29.69 Por; : 19.96 %; : 60.22 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bt.: 2.47 %; K: 4596.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|---|
| <p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor 90 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p> | <p>Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane () 200 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 ,</p> | <p>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>),</p> |
| <p>II Śniadanie: Sok pomidorowy 200 ml ,</p> | | <p>Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,</p> |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.97 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 62.8 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 75.7 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 11.82 g; WW: 28.88 Por; : 19.82 %; : 58.48 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bt.: 2.82 %; K: 5214.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY | | |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| niedziela 2025-07-13 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa | | |
| Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Ser żółty 60 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Ryż na sypko 200 g, Czwartka z kurczaka pieczona 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 80 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE₁, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>), |
| II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ₁</u>), | | Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2674.21 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 100.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 9.28 g; WW: 30.04 Por.; : 19.99 %; : 47.34 %; Ener. z T: 33.87 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 2375.4 mg;

| | | |
|--|--|--|
| niedziela 2025-07-13 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna | | |
| Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE₁</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt, | Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Ryż na sypko 200 g, Czwartka z kurczaka gotowana 150 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 80 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 150 ml, Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>), |
| II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ₁</u>), | | Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2762.15 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 377.03 g; W tym cukry: 92.91 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 7.24 g; WW: 35.95 Por.; : 18.91 %; : 54.6 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3258.34 mg;

| | | |
|---|---|--|
| niedziela 2025-07-13 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa | | |
| Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Twarożek 40 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, | Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Czwartka z kurczaka pieczona 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, | Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>), Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Pomidor 15 g, | Podwieczorek: Banan 1szt. 1 szt, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 25 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 5 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>), | Posiłek nocny: Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE₁</u>), Sałata zielona 5 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3154.18 kcal; Białko ogółem: 156.23 g; Tłuszcz: 112.16 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 392.48 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 11.28 g; WW: 35.85 Por.; : 19.81 %; : 49.77 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4438.18 mg;

| | | |
|--|--|--|
| niedziela 2025-07-13 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|---|---|
| <p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE₁</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p> | <p>Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Czwartka z kurczaka pieczona 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,</p> | <p>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>), Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 80 g (<u>SOJ₁</u>), 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 JĘCZ₁</u>),</p> |
| <p>II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Pomidor 15 g , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₁</u>),</p> | | <p>Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,</p> |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2695.94 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 71.3 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 9.46 g; WW: 31.36 Por. : 19.82 %; : 51.03 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3890.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY | | |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-07-14 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa | | |
| Plątki 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Ogórek świeży 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Arbuż 150 g, | | Posiłek nocny: Biszkoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2335.93 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.78 g; WW: 35.3 Por; : 16.5 %; : 64.9 %; Ener. z T: 21.2 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2425.6 mg;

| | | |
|--|--|---|
| poniedziałek 2025-07-14 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna | | |
| Plątki 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, |
| II Śniadanie: Arbuż 150 g, | | Posiłek nocny: Biszkoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2278.7 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.7 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 110.41 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 4.8 g; WW: 35.07 Por; : 16.54 %; : 65.02 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2573.04 mg;

| | | |
|--|---|--|
| poniedziałek 2025-07-14 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa | | |
| Plątki 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, | Solferino * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Arbuż 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, | Pomidor 90 g, Makaron pełnoziarnisty 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>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>), Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>), Ogórek świeży 15 g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2979 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 409.49 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 10.95 g; WW: 37.43 Por; : 17.44 %; : 54.98 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4541.07 mg;

| | | |
|--|--|--|
| poniedziałek 2025-07-14 | | |
| Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|--|
| <p>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>), Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Ogórek świeży 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,</p> | <p>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>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Arbuz 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,</p> | <p>Pomidor 90 g, Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,</p> |
| <p>II Śniadanie: Arbuz 150 g,</p> | | <p>Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g,</p> |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2064.73 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 46.3 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.31 g; WW: 32.23 Por; : 14.3 %; : 68.03 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bt.: 2.72 %; K: 3729.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|--|
| <p>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, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,</p> | <p>Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,</p> | <p>Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), 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>),</p> |
| <p>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>),</p> | | <p>Posiłek nocny: Arbuz 150 g,</p> |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2283.12 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.57 g; WW: 30.81 Por.; : 18.41 %; : 58.43 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3962.91 mg;