

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-18 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>), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor 40 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Racuchy z cukrem pudrem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL, _</u>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ, _</u>),
Wartości odżywcze: E: 2224.77 kcal; B: 70.93 g; T: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 359.23 g; W tym cukry: 128.87 g; Bł.: 18.03 g; Sól: 6.89 g; WW: 34.13 Por; Ener. z B: 12.75 %; Ener. z W: 61.34 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2439.75 mg;		
poniedziałek 2023-12-18 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
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 , Sałata 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>), Ryż na sypko 180 g , 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>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL, _</u>), Pomidor 50 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ, _</u>),
Wartości odżywcze: E: 2077.87 kcal; B: 65.57 g; T: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; W: 363.67 g; W tym cukry: 113.82 g; Bł.: 17.03 g; Sól: 6.09 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 12.62 %; Ener. z W: 66.73 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2431.23 mg;		
poniedziałek 2023-12-18 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>), Baton szynkowy z kurcząt 40 g , Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE, _</u>), Pomidor 90 g , Sałata 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 , Brokuł gotowany* 100 g , 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 30 g (<u>MLE, _</u>), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (<u>SEL, _</u>), Ogórek kiszony 50 g , Pomidor 50 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>), Twarożek 25 g (<u>MLE, _</u>), Pomidor 15 g , Andruty 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>SOJ, GOR, _</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 5 g ,	Posiłek nocny: Pomidor 15 g , Twaróg półtłusty 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: E: 2883.67 kcal; B: 135.27 g; T: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; W: 390.24 g; W tym cukry: 57.52 g; Bł.: 34.86 g; Sól: 11.05 g; WW: 35.59 Por; Ener. z B: 18.76 %; Ener. z W: 49.3 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4301.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18		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> ,), Baton szynkowy z kurcząt 80 g, 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 jabłek 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> ,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u> ,), Ogórek kiszony 50 g, Pomidor 50 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> ,), Twarożek 25 g (<u>MLE</u> ,), Pomidor 15 g,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2079.65 kcal; B: 75.72 g; T: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 336.56 g; W tym cukry: 63.29 g; Bł.: 26.43 g; Sól: 8.55 g; WW: 31.06 Por; Ener. z B: 14.56 %; Ener. z W: 59.65 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3287.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-19		Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa
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>), Szynkowa 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 250 ml ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 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 wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g , Pomidor 15 g ,		Posiłek nocny: Jablko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2164.02 kcal; B: 96.52 g; T: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 316.15 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 10.31 g; WW: 28.67 Por; Ener. z B: 17.84 %; Ener. z W: 53.02 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4382.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

środa 2023-12-20

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>), Ser żółty 60 g (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Sałata zielona 10 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SO2, _</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>), Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ, _</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 JĘCZ, _</u>),
--	---	---

II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200 ml ,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 2472.54 kcal; B: 96.92 g; T: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; W: 360.09 g; W tym cukry: 85.56 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 8.02 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 53.74 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3422.93 mg;

środa 2023-12-20

Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna

Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Sałata zielona 10 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Cukinia pieczona 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 rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL, _</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 JĘCZ, _</u>),
--	---	---

II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200 ml ,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 2260.59 kcal; B: 92.86 g; T: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; W: 365.45 g; W tym cukry: 82.16 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 4.94 g; WW: 34.11 Por; Ener. z B: 16.43 %; Ener. z W: 60.23 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3483.02 mg;

środa 2023-12-20

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>), Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE, _</u>), Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SO2, _</u>), Cukinia pieczona z olejem * 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>), Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ, _</u>), Szyńka 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>),
---	---	--

II Śniadanie: Sok pomidorowy 200 ml , Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Ogórek kiszony 15 g , Ser żółty 25 g (<u>MLE, _</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>),	Podwieczorek: Maślanka 200 ml (<u>MLE, _</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ, _</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>), Ogórek kiszony 15 g , Szyńka wędzona-pr.dr.wędzony, parzony 20 g ,
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2727.02 kcal; B: 130.33 g; T: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.6 g; W: 386.93 g; W tym cukry: 62.85 g; Bł.: 34.31 g; Sól: 13.57 g; WW: 35.46 Por; Ener. z B: 19.12 %; Ener. z W: 51.72 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4456.51 mg;

środa 2023-12-20

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 hom. naturalny 80 g (<u>MLE, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JEĆZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02, _</u>), 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>), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL, _</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 JEĆZ, _</u>),
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200 ml ,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2134.3 kcal; B: 95.19 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 332.37 g; W tym cukry: 56.13 g; Bł.: 32.48 g; Sól: 6.78 g; WW: 30.09 Por; Ener. z B: 17.84 %; Ener. z W: 56.2 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4241.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 80 g (MLE, _), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (SEL, _), 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, _), Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ, _), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE, _),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2386.72 kcal; B: 86.5 g; T: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 377.9 g; W tym cukry: 113.99 g; Bł.: 32.21 g; Sól: 5.54 g; WW: 34.64 Por; Ener. z B: 14.5 %; Ener. z W: 57.94 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4132.96 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 80 g (MLE, _), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL, _), 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, _), Baton szynkowy z kurcząt 80 g, Pomidor 40 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE, _),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2237.93 kcal; B: 91.06 g; T: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 346.69 g; W tym cukry: 106.17 g; Bł.: 19.22 g; Sól: 5.4 g; WW: 32.87 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 58.53 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3353.63 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
Ryż na mleku 250 ml (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g, Twarożek 40 g (MLE, _), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, _), Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasztet z fasoli () 40 g (GLU PSZ, JAJ, _), Baton szynkowy z kurcząt 40 g, Ogórek kiszony 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, _), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g,	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt, Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Sałata zielona 5 g, Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ, _),	Posiłek nocny: Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Baton szynkowy z kurcząt 20 g, Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: E: 2795.69 kcal; B: 118.38 g; T: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; W: 390.75 g; W tym cukry: 56.63 g; Bł.: 38.23 g; Sól: 12.66 g; WW: 35.4 Por; Ener. z B: 16.94 %; Ener. z W: 50.44 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3821.44 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 80 g (MLE, _), Pomidor 90 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, _), Sos boloński * -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 80 g , Ogórek kiszony 90 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Pomidor 15 g , Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g ,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2138.14 kcal; B: 96.18 g; T: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 296.77 g; W tym cukry: 31.62 g; Bł.: 27.97 g; Sól: 9.85 g; WW: 27.01 Por; Ener. z B: 17.99 %; Ener. z W: 50.29 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3030.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 40 g (MLE, _), Dżem 25 g , Pomidor 90 g , Salata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*() 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, _), Ziemniaki () 200 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _), Brokuł gotowany* 100 g , Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c () 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, _), Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE, _), 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: E: 2122.4 kcal; B: 99.66 g; T: 55 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 319.46 g; W tym cukry: 50.75 g; Bł.: 27.27 g; Sól: 6.89 g; WW: 29.16 Por; Ener. z B: 18.78 %; Ener. z W: 55.07 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4556.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

sobota 2023-12-23

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>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ, _</u>), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż na sypko 180 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL, _</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>), 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: Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE, _</u>),		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2183.39 kcal; B: 83.21 g; T: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; W: 325.66 g; W tym cukry: 79.81 g; Bł.: 22.7 g; Sól: 9.38 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 15.24 %; Ener. z W: 55.5 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2683.63 mg;

sobota 2023-12-23

Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna

Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>), Szynka 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 ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż na sypko 180 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Buraczki oprószane () 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>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiową- dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</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 JĘCZ, _</u>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE, _</u>),		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2254.89 kcal; B: 98.98 g; T: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; W: 367.88 g; W tym cukry: 83.57 g; Bł.: 24.6 g; Sól: 7.7 g; WW: 34.36 Por; Ener. z B: 17.56 %; Ener. z W: 60.89 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3273.02 mg;

sobota 2023-12-23

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>), Ser żółty 30 g (<u>MLE, _</u>), Szynka 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 ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL, _</u>), Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	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>), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>SOJ, GOR, _</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE, _</u>), Pomidor 90 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Mus z truskawek b/c* 100 g , Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Sałata zielona 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ, _</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>),	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt , 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>), Masło extra 82% 5 g (<u>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>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ, _</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: E: 2741.79 kcal; B: 121.32 g; T: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; W: 387.97 g; W tym cukry: 68.9 g; Bł.: 40.58 g; Sól: 12.28 g; WW: 34.68 Por; Ener. z B: 17.7 %; Ener. z W: 50.68 %; Ener. z T: 28.15 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4144.56 mg;

sobota 2023-12-23

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>), Szynka 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 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, 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>), Sałatka z makaronu z wędliną drobiową- dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</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>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE, _</u>),		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2182.04 kcal; B: 103.08 g; T: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; W: 335.36 g; W tym cukry: 53.7 g; Bł.: 34.22 g; Sól: 10.21 g; WW: 30.07 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 55.2 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3944.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: USD UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: L- USD Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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,	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>), Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z suszu 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,		Posiłek nocny: Pomarańcza 250g 1 szt,
Wartości odżywcze: E: 2447.61 kcal; B: 95.77 g; T: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 399.52 g; W tym cukry: 140.88 g; Bł.: 27.12 g; Sól: 5.49 g; WW: 37.13 Por; Ener. z B: 15.65 %; Ener. z W: 60.86 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3629.1 mg;		
niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: L- USD Łatwo strawna		
Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z suszu 250 ml,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,		Posiłek nocny: Pomarańcza 250g 1 szt,
Wartości odżywcze: E: 2289.85 kcal; B: 99.84 g; T: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; W: 383.29 g; W tym cukry: 142.13 g; Bł.: 23.57 g; Sól: 4.42 g; WW: 35.88 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 62.84 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3754.98 mg;		
niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: L- USD Cukrzycowa		
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 10 g, Pomidor 90 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>), Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z suszu 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>), 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, 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: 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: E: 3052.19 kcal; B: 164.29 g; T: 99.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; W: 392.32 g; W tym cukry: 51.07 g; Bł.: 43.68 g; Sól: 9.93 g; WW: 34.89 Por; Ener. z B: 21.53 %; Ener. z W: 45.69 %; Ener. z T: 29.39 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5037.47 mg;		
niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: L- USD Bogatoresztkowa		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>), Barszcz czerwony czysty (*) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kompot z suszu b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 15 g,		Posiłek nocny: Pomarańcza 250g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2228.56 kcal; B: 109.36 g; T: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; W: 337.78 g; W tym cukry: 87.94 g; Bł.: 40.29 g; Sól: 6.14 g; WW: 29.68 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 53.4 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4690.6 mg;