

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-08-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 20 g,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Szpinak baby z olejem 70 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Arbuz 150 g,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Roszponka 20 g,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.62 g; WW: 28.21 Por; : 14.86 %; : 60.57 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3577.53 mg;

<b>poniedziałek 2024-08-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 20 g,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Szpinak baby z olejem 70 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, Arbuz 150 g,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Roszponka 20 g,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2039.54 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.73 g; WW: 28.72 Por; : 15.01 %; : 60.76 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3669.41 mg;

<b>poniedziałek 2024-08-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Szpinak baby z olejem 70 g, Arbuz 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g, Roszponka 20 g,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2231.71 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 64.5 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 9.01 g; WW: 29.48 Por; : 16.65 %; : 60.53 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4794.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-08-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g, Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 90 g,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1982.31 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 5.92 g; WW: 28.88 Por; : 20.29 %; : 63.79 %; Ener. z T: 18.33 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4131.16 mg;

<b>wtorek 2024-08-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g, Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
II Śniadanie: Brzoskwinia 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2151.02 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 6.34 g; WW: 30.49 Por; : 18.38 %; : 61.3 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3806.37 mg;

<b>wtorek 2024-08-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g, Ogórek świeży 90 g,
II Śniadanie: Brzoskwinia 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2169.88 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 48.5 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 7.04 g; WW: 27.89 Por; : 23.78 %; : 58.44 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4382.41 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-08-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g,	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2063.4 kcal; Białko ogółem: 95.2 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 309.79 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.13 g; WW: 28.73 Por; : 18.46 %; : 60.05 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4237.25 mg;

<b>środa 2024-08-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2079.27 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.5 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.74 Por; : 17.92 %; : 60.81 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3994.12 mg;

<b>środa 2024-08-07</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g,	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2068.05 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; W tym cukry: 34.79 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 11.55 g; WW: 26.39 Por; : 20.22 %; : 56.27 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4551.26 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-08</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2195.34 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 71.6 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 4.97 g; WW: 30.55 Por; : 15.88 %; : 62.72 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 5059.85 mg;

<b>czwartek 2024-08-08</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2192.59 kcal; Białko ogółem: 85.4 g; Tłuszcz: 55.5 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 67.6 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 4.9 g; WW: 32.05 Por; : 15.58 %; : 64.73 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4790.53 mg;

<b>czwartek 2024-08-08</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g,	Podwieczorek: Arbuz 150 g,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2326.4 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 91.1 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sól: 6.16 g; WW: 32.75 Por; : 16.08 %; : 64.23 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 5677.73 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Arbuz 100 g,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2221.06 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 6.8 g; WW: 29.68 Por.; : 19.18 %; : 57.39 %; Ener. z T: 25.6 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4872.81 mg;

<b>piątek 2024-08-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Arbuz 100 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2304.96 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.04 g; WW: 31.32 Por.; : 19.1 %; : 58.21 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4977.74 mg;

<b>piątek 2024-08-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2382.72 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.6 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.2 g; WW: 26.59 Por.; : 21.3 %; : 50.36 %; Ener. z T: 31.75 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 5684.2 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w oslonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałata zielona 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2489.47 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.81 g; WW: 31.41 Por; : 15.65 %; : 55.67 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4582.44 mg;

<b>sobota 2024-08-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2124.98 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 55.7 g; Kw. tł. nasy.: 12.3 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 7.35 g; WW: 29.32 Por; : 18.46 %; : 60.05 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4244.55 mg;

<b>sobota 2024-08-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałata zielona 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2610.39 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 74.7 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.22 Por; : 18.38 %; : 58.85 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 5248.98 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-08-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ), Salatk z pomidorów z cebulką i olejem 100 g,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ),		Posiłek nocny: Rogal maślaný 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2475.72 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 319.67 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.27 g; WW: 29.08 Por; : 21.12 %; : 51.65 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4653.67 mg;

<b>niedziela 2024-08-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ),		Posiłek nocny: Rogal maślaný 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2514.96 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.12 g; WW: 35.6 Por; : 20.15 %; : 60.38 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 5202.63 mg;

<b>niedziela 2024-08-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Salatk z pomidorów z cebulką i olejem 100 g,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ),	Podwieczorek: Arbuz 100 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2258.55 kcal; Białko ogółem: 129.1 g; Tłuszcz: 65.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.89 g; WW: 26.87 Por; : 22.86 %; : 53.92 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 5922.84 mg;