

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></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 , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Polewka truskawkowa 150 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 120 g ,	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 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2499.77 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 400.09 g; W tym cukry: 125.95 g; Błonnik pok.: 24.2 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.67 Por; : 15.64 %; : 64.02 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3771.61 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></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 , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Banan 120 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 , Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2379.6 kcal; Białko ogółem: 104.5 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 395.97 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 4.97 g; WW: 37.85 Por; : 17.57 %; : 66.56 %; Ener. z T: 17.46 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3979.16 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostrońce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2279.76 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 9.84 g; WW: 30.77 Por; : 18.65 %; : 60.29 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3963.72 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-03-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), 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> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2125.51 kcal; Białko ogółem: 92.2 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 52.7 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.83 g; WW: 28.76 Por; : 17.35 %; : 59.85 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4115.35 mg;

<b>wtorek 2025-03-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2024.4 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 8.21 g; WW: 29.11 Por; : 19.26 %; : 62.24 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3986.66 mg;

<b>wtorek 2025-03-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2108.36 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 11.97 g; WW: 25.76 Por; : 21.22 %; : 55.21 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4487.13 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-03-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki 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> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g ( <b>MLE, ORZ.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT,</b> <b>GLU JĘCZ.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2352.19 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 7.37 g; WW: 32.33 Por; : 20.2 %; : 61.57 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4740.88 mg;

<b>środa 2025-03-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>MLE, SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT,</b> <b>GLU JĘCZ.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2296.26 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 380.3 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 26.1 g; Sól: 6.05 g; WW: 35.44 Por; : 19.52 %; : 66.25 %; Ener. z T: 16.4 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4521.56 mg;

<b>środa 2025-03-12      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>MLE, SEL.</b> ), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g ( <b>MLE, ORZ.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> <b>ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <b>RYB,</b> <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2494.15 kcal; Białko ogółem: 136.26 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 382.39 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 7.19 g; WW: 33.7 Por; : 21.85 %; : 61.33 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 5647.86 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-03-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 , Pasta z fasoli 80 g , Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <b>GOR,</b> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2450.06 kcal; Białko ogółem: 114.2 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 6.97 g; WW: 33.33 Por; : 18.64 %; : 61.12 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5099.72 mg;

czwartek 2025-03-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2198.54 kcal; Białko ogółem: 104.2 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.32 g; WW: 32.55 Por; : 18.96 %; : 61.9 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3785.18 mg;

czwartek 2025-03-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</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 , Pasta z fasoli 80 g , Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <b>GOR,</b> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g , Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2655.42 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 394.63 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 50.94 g; Sól: 7.57 g; WW: 34.52 Por; : 18.11 %; : 59.45 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 5554.79 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-03-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2268.29 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 355.65 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 8.89 g; WW: 32.06 Por; : 16.8 %; : 62.72 %; Ener. z T: 23.3 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4713.84 mg;

<b>piątek 2025-03-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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> ), Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2134.05 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.01 g; WW: 32.52 Por; : 17.83 %; : 66 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4709.9 mg;

<b>piątek 2025-03-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka konserwowa 50 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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> ), Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2043.07 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 8.87 g; WW: 27.17 Por; : 19.4 %; : 60.87 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 5136.45 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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 , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2688.92 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 46.9 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 9.43 g; WW: 33.62 Por; : 14.48 %; : 56.29 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3910.51 mg;

<b>sobota 2025-03-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), 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 , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2264.57 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 385.76 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.43 g; WW: 36.07 Por; : 15.61 %; : 68.14 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3551.49 mg;

<b>sobota 2025-03-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</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 , Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE.</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2572.87 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.2 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 8.08 g; WW: 33.07 Por; : 17.89 %; : 58.37 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4012.58 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Szynekowa Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2124.3 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 77.9 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 8.31 g; WW: 29.44 Por; : 19.56 %; : 60.26 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4828.23 mg;

<b>niedziela 2025-03-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Szynekowa Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2135.67 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.29 g; WW: 29.84 Por; : 21.55 %; : 59.8 %; Ener. z T: 20.5 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 5054.45 mg;

<b>niedziela 2025-03-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Szynekowa Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Jabłko 150 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Szynekowa Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2186.1 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 33.6 g; Sól: 9.89 g; WW: 28.31 Por; : 22.54 %; : 57.6 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 5007.83 mg;