

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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, Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</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 , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1967.11 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 40.32 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 10.09 g; WW: 27.11 Por; : 20.73 %; : 61.97 %; Ener. z T: 19.4 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3696.24 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1946.45 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 9 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 8.55 g; WW: 27.88 Por; : 21.06 %; : 61.89 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3527.03 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, 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, Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 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 , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2042.12 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; W tym cukry: 31.43 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 9.86 g; WW: 25.56 Por; : 22.79 %; : 56.89 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4045.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-07</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 , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , 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 , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2073.64 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.76 g; WW: 29.99 Por; : 15.25 %; : 64.77 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4461.6 mg;

<b>wtorek 2025-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2012.06 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.27 g; WW: 29.34 Por; : 14.51 %; : 64.68 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4161.04 mg;

<b>wtorek 2025-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</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 , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , 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 , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2252.02 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 9.45 g; WW: 29.61 Por; : 16.21 %; : 60.22 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4936.31 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <b>MLE,</b> ), Buraczki oprószane () b/c 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SO2,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2257.52 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 7.43 g; WW: 34.43 Por; : 17.19 %; : 67.43 %; Ener. z T: 18.55 %; Ener. z Bt.: 3.27 %; K: 5465.88 mg;

<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SO2,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1986.47 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 37.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.02 g; WW: 31.95 Por; : 16.55 %; : 68.48 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bt.: 2.11 %; K: 4236.57 mg;

<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <b>MLE,</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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SO2,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka witaminowa 100 g ( <b>SEL,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, tłuszcz 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2352.98 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.35 Por; : 18.19 %; : 64.33 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bt.: 3.88 %; K: 5856.53 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Dżem 25 g 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2419.79 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.5 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 9 g; WW: 35.59 Por; : 15.02 %; : 65.06 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4176.05 mg;

<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Dżem 25 g 1 szt ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2412.78 kcal; Białko ogółem: 92.1 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 416.83 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.68 g; WW: 38.76 Por; : 15.27 %; : 69.1 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4337.49 mg;

<b>czwartek 2025-01-09</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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <u>MLE, 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2547.72 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 51.59 g; Sól: 10.46 g; WW: 33.61 Por; : 17.42 %; : 60.66 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 5199.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), 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 , Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany 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 , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2492.95 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 358.13 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.6 g; WW: 32.65 Por; : 18.04 %; : 57.46 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4708.89 mg;

<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), 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 , Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</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 , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2208.65 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.52 g; WW: 32.78 Por; : 19.45 %; : 63.44 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4492.53 mg;

<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</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 , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2278.59 kcal; Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 35.6 g; Sól: 7.33 g; WW: 29 Por; : 22.09 %; : 57.1 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5220.32 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ<sub>1</sub></b> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2497.56 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 79.2 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 34.7 g; Sól: 9.77 g; WW: 32.14 Por; : 17.34 %; : 56.86 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3803.91 mg;

<b>sobota 2025-01-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Kalafior gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2168.59 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.06 g; WW: 32.57 Por; : 18.08 %; : 64.99 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4009.09 mg;

<b>sobota 2025-01-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g , Migdały 10 g ( <b>ORZ<sub>1</sub></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2423.57 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 8.97 g; WW: 30.92 Por; : 19.57 %; : 58.07 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4401.61 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-12</b>		
<b>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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2125.97 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 7.51 g; WW: 26.31 Por; : 20.47 %; : 55.63 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4922.35 mg;

<b>niedziela 2025-01-12</b>		
<b>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 , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2182.24 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.6 g; WW: 28.78 Por; : 20.34 %; : 57.98 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4800.83 mg;

<b>niedziela 2025-01-12</b>		
<b>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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * 200 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2223.81 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 7.52 g; WW: 25.58 Por; : 22.21 %; : 52.78 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 5846.05 mg;