

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-03    Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki 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> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), 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: 2170.77 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.7 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 10.5 g; WW: 29.77 Por; : 17.72 %; : 61.97 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4215.65 mg;

<b>poniedziałek 2025-02-03    Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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 , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), 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: 2149.79 kcal; Białko ogółem: 93.5 g; Tłuszcz: 56.9 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 9.26 g; WW: 29.95 Por; : 17.4 %; : 61.7 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3928.57 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03	Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b><u>ORZ.</u></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2261.53 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 10.25 g; WW: 28.89 Por; : 18.72 %; : 58.43 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4660.93 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-04      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 , Szyunka 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 ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka 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 , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ), Papryka konserwowa 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: 2040.16 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 308.3 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.03 g; WW: 27.76 Por; : 21.19 %; : 60.45 %; Ener. z T: 20 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3805.21 mg;

<b>wtorek 2025-02-04      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 , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka 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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 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: 2050.65 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 6.42 g; WW: 29.5 Por; : 21.02 %; : 61.75 %; Ener. z T: 18.8 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3967.05 mg;

<b>wtorek 2025-02-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ</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 , Szyunka 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 ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka 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 , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ), Papryka konserwowa 100 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

<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: 2202.79 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 9.75 g; WW: 26.71 Por; : 22.7 %; : 55.06 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4183.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-05      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 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <u>MLE</u> ), Buraczki oprószone () b/c 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>S02</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2299.82 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 385.72 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 7.43 g; WW: 34.82 Por; : 17.71 %; : 67.09 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5642.88 mg;

<b>środa 2025-02-05      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószone () 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 , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>S02</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2068.97 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 92 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 6.22 g; WW: 33.16 Por; : 17.05 %; : 68.15 %; Ener. z T: 16.76 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4258.97 mg;

<b>środa 2025-02-05      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 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> ), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <u>MLE</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 , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b><u>MLE, S02,</u></b> )	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka witaminowa 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> )	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, tłuszcz 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2395.28 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.74 Por; : 18.67 %; : 64.05 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 6033.53 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE,</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 , Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2379.74 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 42.8 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.63 g; WW: 32.64 Por; : 15.79 %; : 59.13 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3603.03 mg;

<b>czwartek 2025-02-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku 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 kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE,</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 , Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2349.28 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.42 g; WW: 34.97 Por; : 15.87 %; : 63.18 %; Ener. z T: 22.6 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3790.51 mg;

<b>czwartek 2025-02-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70 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 , Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sałata zielona 20 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <b><u>MLE,</u></b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ),
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2480.65 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 360.2 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 10.07 g; WW: 32.12 Por; : 17.81 %; : 58.08 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4808.53 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), 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> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 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: 2448.55 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.1 g; WW: 31.85 Por; : 18.37 %; : 56.76 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4498.43 mg;

<b>piątek 2025-02-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 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: 2203.26 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 5.03 g; WW: 32.1 Por; : 20.49 %; : 61.86 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4315.97 mg;

<b>piątek 2025-02-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 sałatą (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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2267.85 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 59.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 6.83 g; WW: 28.94 Por; : 22.08 %; : 57.04 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5066.75 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-08      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>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<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>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ<sub>1</sub></b> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLU PSZ<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>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka 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> Mandarynka 2 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2539.86 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 74 g; Błonnik pok.: 35.5 g; Sól: 9.77 g; WW: 32.53 Por; : 17.8 %; : 56.72 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3980.91 mg;

<b>sobota 2025-02-08      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>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka 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 JECZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ<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>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 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: 2195.24 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 27.6 g; Sól: 7.07 g; WW: 32.65 Por; : 18.63 %; : 64.34 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3999.43 mg;

<b>sobota 2025-02-08      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>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka 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>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ<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>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt , Migdały 10 g ( <b>ORZ.</b> ),
---	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2465.87 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 70.1 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 8.98 g; WW: 31.31 Por; : 20.01 %; : 57.91 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4578.61 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>i</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></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<sub>i</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>i</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>i</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2093.06 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.89 g; WW: 26.71 Por; : 20.42 %; : 57.38 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4892.07 mg;

<b>niedziela 2025-02-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>i</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), Sałata zielona 20 g, Jabłko 150 g,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></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<sub>i</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>i</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2146.67 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.98 g; WW: 29.18 Por; : 20.31 %; : 59.8 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4770.75 mg;

<b>niedziela 2025-02-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>i</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></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<sub>i</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>i</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * 200 g ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE<sub>i</sub></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2190.9 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.89 g; WW: 25.99 Por; : 22.19 %; : 54.42 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5815.77 mg;