

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2024-12-09</b>   |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>   |   |   |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ,</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Twarożek z koperkiem 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), | 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 marchwi 150 g ( <b><u>MLE,</u></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><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ), Chleb Graham 50 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>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2044.59 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 9.43 g; WW: 29.22 Por; : 16.07 %; : 64.07 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3978.6 mg;

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>poniedziałek 2024-12-09</b>   |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>   |   |   |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ,</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Twarożek z koperkiem 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), | 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 marchwi 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 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>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8 g; WW: 28.28 Por; : 15.79 %; : 63.26 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3669.12 mg;

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>poniedziałek 2024-12-09</b>   |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |   |   |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ,</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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Twarożek z koperkiem 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), | 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 marchwi b/c 150 g ( <b><u>MLE,</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: 2123.38 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 9.29 g; WW: 28.04 Por; : 17.3 %; : 60.01 %; Ener. z T: 26.31 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 4423.82 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2024-12-10</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 , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), | 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 , 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: 1971.45 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.75 g; WW: 27.26 Por; : 19.52 %; : 61.64 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4098.81 mg;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>wtorek 2024-12-10</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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , Twarożek z koperkiem 20 g ( <u>MLE</u> ), | 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 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: 1925.09 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.2 g; Węglowodany ogółem: 304.89 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 21.7 g; Sól: 6.62 g; WW: 28.23 Por; : 19.39 %; : 63.35 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3908.3 mg;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>wtorek 2024-12-10</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 , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , Twarożek z koperkiem 20 g ( <u>MLE</u> ), | 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 , 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>GLUPSZ, MLE</u> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2099.27 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 7.73 g; WW: 26.32 Por; : 21.32 %; : 57.04 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4447.18 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>środa 2024-12-11</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>   |  |  |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szyunka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłka prażone b/c 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | 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> ), Buraczki oprószane () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Buraczki oprószane () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* 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, Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2296.53 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 7.41 g; WW: 35.47 Por; : 17.11 %; : 68.12 %; Ener. z T: 17.67 %; Ener. z Bt.: 3.2 %; K: 5297.99 mg;

| <b>środa 2024-12-11</b>  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>   |  |  |
| Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), 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> ), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłka prażone b/c 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Grysikowa * 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 , | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1967.47 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.02 g; WW: 31.17 Por; : 16.61 %; : 68.15 %; Ener. z T: 17.27 %; Ener. z Bt.: 2.4 %; K: 3762.57 mg;

| <b>środa 2024-12-11</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> ), 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> ), Szyunka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | 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> ), Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SOJ.</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: 2385.22 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 388.61 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 7.82 g; WW: 34.39 Por; : 18.24 %; : 65.17 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bt.: 3.75 %; K: 5840.43 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2024-12-12</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 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 () 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: 2412.95 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 9.26 g; WW: 34.43 Por; : 15.82 %; : 63.43 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bt.: 3.21 %; K: 4218.09 mg;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>czwartek 2024-12-12</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 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | 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: 2401.08 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 405.75 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.95 g; WW: 37.59 Por; : 16.02 %; : 67.59 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bt.: 2.57 %; K: 4376.27 mg;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>czwartek 2024-12-12</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 Bt.: 4.05 %; K: 5199.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2024-12-13</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 JEĆZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, 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 150 g , | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (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: 2493.91 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.64 g; WW: 33.49 Por; : 16.51 %; : 58.87 %; Ener. z T: 27.2 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4562.69 mg;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>piątek 2024-12-13</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 JEĆZ,</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 150 g , | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (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>GLUPSZ,</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: 2230.25 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 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; : 19.26 %; : 62.83 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4492.53 mg;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>piątek 2024-12-13</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 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 pieczona w ziołach (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: 2300.19 kcal; Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 35.6 g; Sól: 7.33 g; WW: 29 Por; : 21.88 %; : 56.56 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 5220.32 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-12-14</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> Pomarańcza 150 g ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2487.56 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 67.8 g; Błonnik pok.: 34.5 g; Sól: 9.98 g; WW: 31.79 Por; : 17.44 %; : 56.61 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3877.41 mg;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>sobota 2024-12-14</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: 2163.09 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.26 g; WW: 32.37 Por; : 18.03 %; : 64.82 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4009.09 mg;

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>sobota 2024-12-14</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> Pomarańcza 150 g , Migdały 10 g ( <b>ORZ<sub>1</sub></b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2419.07 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 8.99 g; WW: 30.77 Por; : 19.73 %; : 57.98 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4475.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie  | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2024-12-15</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>  |   |  |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br>mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i<br>słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Papryka<br>świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ()<br>200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k<br>z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z<br>koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł<br>gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c<br>250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br>mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ),<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g<br>( <b>MLE,</b> ),  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny<br>jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać:</b><br><b>MLE,</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2119.38 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 65.4 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.31 g; WW: 26.87 Por; : 20.32 %; : 56.99 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4894.84 mg;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>niedziela 2024-12-15</b>   |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>  |   |   |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka<br>pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i<br>siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata<br>zielona 20 g , Jabłko 150 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ()<br>200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k<br>z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g ,<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka<br>pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ),<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g<br>( <b>MLE,</b> ),  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny<br>jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać:</b><br><b>MLE,</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2159.13 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.42 g; WW: 29.11 Por; : 20.27 %; : 59.28 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4776.57 mg;

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>niedziela 2024-12-15</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> ),<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb<br>Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania<br>59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z<br>natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Papryka świeża 80 g ,<br>Sałata zielona 20 g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym *<br>400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z<br>koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z<br>kurczaka gotowany z/k z/s 120 g ,<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z<br>olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100<br>g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb<br>Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania<br>59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka<br>drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ),<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g<br>( <b>MLE,</b> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * 200 g<br>( <b>MLE,</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt<br>( <b>MLE,</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2207.82 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 7.39 g; WW: 25.94 Por; : 22.28 %; : 53.84 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5818.54 mg;