

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g, Roszponka 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1974.62 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 35.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.61 g; WW: 30.49 Por; : 18.63 %; : 68.31 %; Ener. z T: 16.39%; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3385.07 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g, Roszponka 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2052.52 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 329.4 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 8.73 g; WW: 28.75 Por; : 20.1 %; : 64.19 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4327.75 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g,	Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Banan 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Roszponka 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2018.52 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.31 Por; : 17.53 %; : 68.16 %; Ener. z T: 16.43 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3551.46 mg;

<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g,	Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 150 g,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Roszponka 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2256.16 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 34.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 400.41 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 9.63 g; WW: 38.03 Por; : 17.26 %; : 70.99 %; Ener. z T: 13.89%; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3606.62 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-09-30	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Pulpet jarski () 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u> ), Sos majerankowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 80 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 150 g,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Roszponka 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2344.25 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 414.29 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 7.75 g; WW: 38.21 Por; : 13.64 %; : 70.69 %; Ener. z T: 18.21%; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3661.95 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Szyunka wieprzowa gotowana 100 g, Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Kiełbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Ogórek kiszony 90 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 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 25 g ( <u>SOJ</u> ), Salata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2091.66 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 26.3 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.47 Por; : 21.15 %; : 63.22 %; Ener. z T: 17.96 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4319.82 mg;

<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Szyunka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ), Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Kiełbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Ogórek kiszony 90 g,
II Śniadanie: Śliwka szt 2 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 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 25 g ( <u>SOJ</u> ), Salata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2222.41 kcal; Białko ogółem: 129.29 g; Tłuszcz: 48.8 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 8.35 g; WW: 29.14 Por; : 23.27 %; : 59.44 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4543.17 mg;

<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Szyunka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyunka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <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 25 g ( <u>SOJ</u> ), Salata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2159.3 kcal; Białko ogółem: 104.2 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.36 g; WW: 31.49 Por; : 19.3 %; : 62.65 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3866.57 mg;

<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Szyunka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyunka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

		<p><b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g (<b>GLUPSZ</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<b>SOJ</b>), Sałata zielona 10 g ,</p>
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2461.83 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.27 g; WW: 37.49 Por; : 18.91 %; : 64.92 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4004.8 mg;

wtorek 2024-10-01 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</span>		
<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<b>SOJ</b>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<b>SOJ, SEL</b>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<b>SEL</b>),</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<b>SOJ</b>), Sałata zielona 10 g ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1945.44 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 29.68 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.54 g; WW: 28.78 Por; : 16.6 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2936.3 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g,	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2013.4 kcal; Białko ogółem: 91.9 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.03 g; WW: 28.23 Por; : 18.26 %; : 60.61 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4115.25 mg;

<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2069.77 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 35.48 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 11.58 g; WW: 26.16 Por; : 20.3 %; : 55.99 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4610.44 mg;

<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.27 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.24 Por; : 17.71 %; : 61.38 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3872.12 mg;

<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.27 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.24 Por; : 17.71 %; : 61.38 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3872.12 mg;

<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL</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, Schab gotowany 50 g, Salata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<b>GLU PSZ</b>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ</b>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<b>SOJ, SEL</b>), Pomidor b/s z olejem 80 g, Salata zielona 20 g,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml ,</p>		<p><b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1960.33 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.18 g; WW: 28.45 Por; : 17.21 %; : 62.65 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3638.39 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2077.19 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 328.1 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 5.94 g; WW: 29.08 Por; : 15.35 %; : 63.18 %; Ener. z T: 24.85%; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4717.36 mg;		
<b>czwartek 2024-10-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	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, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g,	<b>Podwieczorek:</b> Śliwka szt 2 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2276.1 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 47.65 g; Sól: 6.14 g; WW: 31.55 Por; : 16.23 %; : 63.66 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 5525.58 mg;		
<b>czwartek 2024-10-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.1 Por; : 15.34 %; : 61.43 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4731.68 mg;		
<b>czwartek 2024-10-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.1 Por; : 15.34 %; : 61.43 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4731.68 mg;		
<b>czwartek 2024-10-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g,</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g,</p>		<p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2098.22 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.37 Por; : 12.74 %; : 65.19 %; Ener. z T: 25.5 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4249.88 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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, Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</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, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SOJ,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</b> ),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2162.11 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.86 g; WW: 31.31 Por; : 17.51 %; : 64.23 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5098.92 mg;

<b>piątek 2024-10-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JE CZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SOJ,</b> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2332.58 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 306.14 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 9.3 g; WW: 27 Por; : 21.98 %; : 52.5 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5903.87 mg;

<b>piątek 2024-10-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2217.32 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 345.2 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 7.08 g; WW: 32 Por; : 19.84 %; : 62.27 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5023.73 mg;

<b>piątek 2024-10-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</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, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2107.47 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.12 Por; : 19.34 %; : 63.78 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4732.48 mg;

<b>piątek 2024-10-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU                  PSZ, JAJ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn oprószany 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.1 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.7 g; WW: 28.91 Por.: 19.28 %; : 62.21 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4437.56 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w ostonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix салат 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Jablko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2210.04 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 70.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.81 g; WW: 29.65 Por; : 14.3 %; : 59.08 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4449.33 mg;

<b>sobota 2024-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Mix салат 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2344.85 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 8.66 g; WW: 30.98 Por; : 20.35 %; : 59.41 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 5156.1 mg;

<b>sobota 2024-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix салат 20 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1934.58 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.42 g; WW: 28.23 Por; : 17.82 %; : 63.47 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4155.41 mg;

<b>sobota 2024-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Plátky jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix салат 20 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Salata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jablko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1854.45 kcal; Białko ogółem: 81.4 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.23 g; WW: 26.83 Por; : 17.56 %; : 62.65 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3818.74 mg;

<b>sobota 2024-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL, GLU JECZ</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,</p>	<p>Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<b>SEL</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1823.47 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 277.59 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 4.59 g; WW: 25.22 Por; : 17.67 %; : 60.89 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3838.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ), Salátka z pomidorów z cebulką, jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g, Rukola 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2282.17 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 38.86 g; Błonnik pok.: 26.8 g; Sól: 8.08 g; WW: 27.01 Por.; : 21.45 %; : 52.08 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4275.35 mg;

<b>niedziela 2024-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Salátka z pomidorów z cebulką, jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE</u> ),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g, Rukola 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2241.9 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 8 g; WW: 26.72 Por.; : 23.11 %; : 54.77 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 5871.82 mg;

<b>niedziela 2024-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g, Rukola 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2349.16 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 55.3 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 5.88 g; WW: 33.46 Por.; : 20.06 %; : 60.7 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4826.83 mg;

<b>niedziela 2024-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 80 g, Salata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2348.58 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.44 Por.; : 20.09 %; : 60.65 %; Ener. z T: 21.2 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4821.41 mg;

<b>niedziela 2024-10-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</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, Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Banan 1szt. 1 szt,</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>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, Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2042.07 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.49 g; WW: 28.54 Por; : 19.26 %; : 60.7 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4852.34 mg;