

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2040.1 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.11 g; WW: 30.75 Por; : 19.42 %; : 65.25 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3622.64 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Banan 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2041.7 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 41.4 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 8.21 g; WW: 31.36 Por; : 18.45 %; : 65.12 %; Ener. z T: 18.25 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3661.24 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ), 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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Mandarynka 2 szt , 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 , Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2089.59 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 9.35 g; WW: 28.75 Por; : 20.78 %; : 62.84 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4572.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-03-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, 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 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g, Szyunka wieprzowa gotowana 80 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 JĘCZ,</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,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		<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> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1956.39 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 39.2 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; W tym cukry: 63.3 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 8.35 g; WW: 29.17 Por.; : 19.2 %; : 65.15 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3810.57 mg;

<b>wtorek 2025-03-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 250 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</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 JĘCZ,</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-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,		<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> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2118.21 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.91 g; WW: 31.21 Por.; : 18.27 %; : 63.73 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3726.2 mg;

<b>wtorek 2025-03-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 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 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Ogórkowa 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 JĘCZ,</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: Jabłko 1 szt 1 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> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2122.23 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 47.9 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 38.88 g; Sól: 9.46 g; WW: 27.68 Por.; : 23.02 %; : 59.32 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4083.18 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-03-19</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 , 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 , 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>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 50 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>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.4 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.68 g; WW: 28.49 Por; : 18.36 %; : 61.15 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bt.: 2.48 %; K: 4139.15 mg;

środa 2025-03-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 , 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>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ</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/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2031.55 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 316.28 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.76 Por; : 18.34 %; : 62.27 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bt.: 1.99 %; K: 3942.12 mg;

środa 2025-03-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 50 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>GLUPSZ</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: 2015.77 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 287.15 g; W tym cukry: 35.33 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 11.13 g; WW: 25.92 Por; : 20.25 %; : 56.98 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bt.: 3.09 %; K: 4512.34 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-03-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2194.24 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 4.96 g; WW: 30.55 Por; : 15.86 %; : 62.73 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5048.1 mg;

<b>czwartek 2025-03-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ), 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 ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2237.69 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 349.7 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 4.94 g; WW: 31.59 Por; : 15.01 %; : 62.51 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4913.18 mg;

<b>czwartek 2025-03-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JEĆZ.</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2267.3 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 8.64 g; WW: 31.1 Por; : 16.6 %; : 62.75 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 5275.98 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-03-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 200 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 50 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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 oprószany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/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> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Ćwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2,</b> ), Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2218.6 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.26 Por; : 19.22 %; : 61.05 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4934.87 mg;

<b>piątek 2025-03-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 250 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 50 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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 oprószany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/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> ), Ćwikła z jabłkiem ( ) 100 g , Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2244.27 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 26.1 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.73 Por; : 19.29 %; : 61.21 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4982.58 mg;

<b>piątek 2025-03-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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 makiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Ćwikła z chrzanem b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SO2,</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: 2205.36 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.12 Por; : 22.93 %; : 55.58 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 5884.52 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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 osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 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> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2338.14 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.87 g; WW: 30.35 Por; : 16.05 %; : 56.89 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4449.33 mg;

<b>sobota 2025-03-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 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 JĘCZ.</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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2052.14 kcal; Białko ogółem: 99.2 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 24.8 g; Sól: 7.75 g; WW: 28.92 Por; : 19.34 %; : 61 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4145.74 mg;

<b>sobota 2025-03-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 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 JĘCZ.</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 , Sałata 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 jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2325.57 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 70.4 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 9.01 g; WW: 30.78 Por; : 20.31 %; : 59.46 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 5156.1 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-23</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 , 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 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka 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 , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2399.22 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 7.96 g; WW: 28.97 Por; : 21.43 %; : 52.7 %; Ener. z T: 28.22 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4672.9 mg;

<b>niedziela 2025-03-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</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 brzoskwinowym 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 , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2503.09 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.95 g; WW: 35.43 Por; : 20.24 %; : 60.03 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 5213.5 mg;

<b>niedziela 2025-03-23</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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> ), Sałatka 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 , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłka prażone b/c 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2246.77 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 7.84 g; WW: 26.83 Por; : 23.04 %; : 54.56 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5716.57 mg;