

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL₁</u>), Naleśniki z serem. 200 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE₁</u>), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL₁</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.65 kcal; Białko ogółem: 93.9 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 94.97 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 5.97 g; WW: 34.04 Por; : 17.08 %; : 66.61 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3904.78 mg;

poniedziałek 2025-11-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE₁</u>), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL₁</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE₁</u>), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL₁</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.19 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 396.09 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 5.22 g; WW: 37.68 Por; : 16.38 %; : 66.54 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4278.19 mg;

poniedziałek 2025-11-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL₁</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE₁</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL₁</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ₁</u>), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR₁</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2211.27 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 348.1 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 7.36 g; WW: 31.01 Por; : 18.65 %; : 62.97 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4444.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-11-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Gruszka 1szt. 150 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.87 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 7.86 g; WW: 30.11 Por; : 16.4 %; : 60.48 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4106.05 mg;

wtorek 2025-11-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2020.7 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.63 g; WW: 30.15 Por; : 18.8 %; : 64.51 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4011.4 mg;

wtorek 2025-11-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Gruszka 1szt. 150 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 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>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.85 kcal; Białko ogółem: 113.8 g; Tłuszcz: 70.8 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 33.6 g; Sól: 8.52 g; WW: 27.36 Por; : 20.24 %; : 54.65 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4751.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-11-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.97 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 40.6 g; Sól: 8.87 g; WW: 32.07 Por; : 18.09 %; : 61.77 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5310.85 mg;

środa 2025-11-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Pieczeń rymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.31 kcal; Białko ogółem: 102.1 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 393.28 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.03 g; WW: 36.54 Por; : 17.57 %; : 67.68 %; Ener. z T: 17.07 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4534.22 mg;

środa 2025-11-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 15 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2504.21 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 8.2 g; WW: 34.22 Por; : 19.45 %; : 61.93 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 5692.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-11-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z fasoli 80 g , Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (MLE₁), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL₁, może zawierać: MLE, GOR₁), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁),		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2397.49 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 7.09 g; WW: 32.97 Por; : 18.34 %; : 61.92 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5228.55 mg;

czwartek 2025-11-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE₁), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (GLU PSZ, SEL₁), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (MLE₁), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL₁, może zawierać: MLE, GOR₁), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁),		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.5 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.3 g; WW: 32.43 Por; : 18.36 %; : 62.72 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3750.23 mg;

czwartek 2025-11-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z fasoli 80 g , Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL₁), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (MLE₁), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL₁, może zawierać: MLE, GOR₁), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁),	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 60 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Sałata zielona 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2595.48 kcal; Białko ogółem: 120.5 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 396.71 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 53.62 g; Sól: 8.49 g; WW: 34.47 Por; : 18.57 %; : 61.14 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 5508.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka 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>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE₊</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL₊, GLU JĘCZ₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₊</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, 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 , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2230.47 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 81.34 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.88 g; WW: 31.73 Por; : 16.93 %; : 62.63 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4627.41 mg;

piątek 2025-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE₊</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL₊, GLU JĘCZ₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB₊</u>), Warzywa po grecku* 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 , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2152.22 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 5.99 g; WW: 32.15 Por; : 17.47 %; : 64.18 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4610.14 mg;

piątek 2025-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE₊</u>), Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL₊, GLU JĘCZ₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB₊</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, 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 , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE₊</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₊</u>),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.04 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 51 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 302.87 g; W tym cukry: 66.4 g; Błonnik pok.: 34.9 g; Sól: 8.52 g; WW: 26.78 Por; : 20.25 %; : 60.09 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5011.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-11-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>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 , Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałata zielona 5 g , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u>), Pomidor 15 g , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2598.8 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 85.3 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 378.8 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 9.59 g; WW: 33.62 Por; : 15.24 %; : 58.3 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3894.65 mg;

sobota 2025-11-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>),
II Śniadanie: Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>),		Posiłek nocny: Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 15 g , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2263.19 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.42 g; WW: 36.01 Por; : 15.86 %; : 68.11 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3553.31 mg;

sobota 2025-11-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>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 , Szyńka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>),
II Śniadanie: Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 5 g , Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>),	Podwieczorek: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Pomidor 15 g , Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2482.75 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.24 g; WW: 33.08 Por; : 18.81 %; : 60.56 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3996.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Sałata zielona 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Banan 120 g ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2090.45 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.88 g; WW: 29.03 Por; : 19.12 %; : 60.79 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4823.2 mg;

niedziela 2025-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</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 , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Banan 120 g ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.37 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.75 Por; : 21.04 %; : 60.4 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 5054.45 mg;

niedziela 2025-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Sałata zielona 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 150 g ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2151.18 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 35.2 g; Sól: 9.41 g; WW: 27.91 Por; : 22.17 %; : 58.08 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5002.8 mg;