

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 10 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2049.58 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 9.78 g; WW: 31.21 Por; : 12.49 %; : 64.94 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2765.23 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 10 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2070.92 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 360.25 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.03 g; WW: 34.05 Por; : 13.3 %; : 69.58 %; Ener. z T: 19.47 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3506.76 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 10 g,	<b>Podwieczorek:</b> Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 11 g; WW: 29.53 Por; : 14.11 %; : 62.43 %; Ener. z T: 26.32 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3770.96 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Makaron na mleku/p 400 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 , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2173.32 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 5.8 g; WW: 30.54 Por; : 18.58 %; : 63.43 %; Ener. z T: 19.2 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4818.11 mg;

<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Makaron 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2182.43 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 363.8 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.17 g; WW: 33.65 Por; : 17.09 %; : 66.68 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4340.89 mg;

<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Salata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2405.26 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 7.93 g; WW: 31.09 Por; : 19.28 %; : 59.82 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 5240.42 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g, Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE<sub>1</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2256.58 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 11.21 g; WW: 28.57 Por; : 18.97 %; : 55.26 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4225.16 mg;

<b>środa 2025-01-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL<sub>1</sub></u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g, Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE<sub>1</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2199.99 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 330.2 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 7.46 g; WW: 30.96 Por; : 19.55 %; : 60.04 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4440.48 mg;

<b>środa 2025-01-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></u> ),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g, Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g, Dip zielony 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2214.46 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 35.5 g; Sól: 12.37 g; WW: 25.24 Por; : 19.96 %; : 52.02 %; Ener. z T: 30.36 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5239.71 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-02</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 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , 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 , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		Posiłek nocny: Słonecznik luskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2500.62 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 366.5 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 5.71 g; WW: 33 Por; : 15.2 %; : 58.62 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4234.52 mg;

czwartek 2025-01-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 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 , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2335.55 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 380.09 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.35 g; WW: 35.02 Por; : 16.19 %; : 65.1 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4640.04 mg;

czwartek 2025-01-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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 , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Słonecznik luskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2552.44 kcal; Białko ogółem: 104.4 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 52.22 g; Sól: 6.83 g; WW: 33.32 Por; : 16.36 %; : 60.17 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 4973.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Bulka pszenna długa krojona 90 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> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2395.58 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 358.14 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.09 g; WW: 32.76 Por; : 18.97 %; : 59.8%; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 5449.76 mg;

<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Bulka 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> ), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2248.65 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.2 g; WW: 34.09 Por; : 18.22 %; : 65.68%; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 5272.82 mg;

<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 100 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ), Salata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2219.95 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 9.05 g; WW: 28.96 Por; : 19.15 %; : 59.63%; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5675.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 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, Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2358.8 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.65 g; WW: 32.51 Por; : 16.17 %; : 60.94 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4394.31 mg;

<b>sobota 2025-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2356.99 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 5.97 g; WW: 34.01 Por; : 16.27 %; : 63.58 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4503.35 mg;

<b>sobota 2025-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2490.61 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 11.81 g; WW: 31.36 Por; : 17.77 %; : 57.42 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4710.16 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna 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 , Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ), Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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 , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GOR,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Migdały 10 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2389.91 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 75.6 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.4 g; WW: 30 Por; : 18.83 %; : 55.19 %; Ener. z T: 28.47 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4674.01 mg;

<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna 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 , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2180 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 45.8 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 5.26 g; WW: 31.58 Por; : 21.42 %; : 61.23 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4853.68 mg;

<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza manna 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 , Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ),	Posiłek nocny: Migdały 10 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2278.93 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 68.1 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 312.09 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 6.9 g; WW: 27.73 Por; : 21.28 %; : 54.78 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5414.82 mg;