

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenka długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Bułka pszenka długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.55 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 8.27 g; WW: 29.4 Por; : 19.23 %; : 62.68 %; Ener. z T: 20 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3428.74 mg;

<b>poniedziałek 2025-02-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenka długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Banan 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenka długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2093.1 kcal; Białko ogółem: 98.7 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 8.36 g; WW: 31.38 Por; : 18.86 %; : 63.61 %; Ener. z T: 19.3 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3715.79 mg;

<b>poniedziałek 2025-02-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami *( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Mandarynka 2 szt , 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 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2140.99 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 9.5 g; WW: 28.77 Por; : 21.13 %; : 61.42 %; Ener. z T: 20.4 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4627.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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, Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE,</b> ), Buraczki gotowane () 100 g , 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 , Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Ogórek kiszony 90 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 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 25 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1992.68 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.4 g; WW: 29.3 Por; : 19.84 %; : 64.2 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3848.49 mg;

<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE,</b> ), 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 z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL,</b> ),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2154.49 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.96 g; WW: 31.34 Por; : 18.88 %; : 62.88 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3764.12 mg;

<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kalafor gotowany* 100 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 , Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Ogórek kiszony 90 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 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 25 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2158.52 kcal; Białko ogółem: 127.1 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 9.51 g; WW: 27.81 Por; : 23.55 %; : 58.55 %; Ener. z T: 20.5 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4121.1 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-19</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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g,	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2063.4 kcal; Białko ogółem: 95.2 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 309.79 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.13 g; WW: 28.73 Por; : 18.46 %; : 60.05 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4237.25 mg;

<b>środa 2025-02-19</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>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2103.52 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.96 g; WW: 29.74 Por; : 18.69 %; : 60.1 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3927.62 mg;

<b>środa 2025-02-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, 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, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-20</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>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</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>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</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>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</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,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g,		Posiłek nocny: 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 2025-02-20</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>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</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>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</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>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</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,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 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 2025-02-20</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>GLU PSZ</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</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>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</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>GLU PSZ</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</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,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,	Posiłek nocny: 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 2025-02-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 150 g,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2275.95 kcal; Białko ogółem: 114.6 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 72.6 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.7 g; WW: 31.49 Por; : 20.14 %; : 59.89 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4968.77 mg;

<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/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> ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2301.62 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 26.1 g; Sól: 7.73 g; WW: 31.96 Por; : 20.21 %; : 60.06 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 5016.48 mg;

<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), 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> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2223.71 kcal; Białko ogółem: 128.95 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.58 g; WW: 27.22 Por; : 23.2 %; : 55.3 %; Ener. z T: 24.8 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5884.52 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Plátky 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>GLUPSZ.</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 , Salata 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 2025-02-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Plátky 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> ), Salata 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 2025-02-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky 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>GLUPSZ.</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 , Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny 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 2025-02-23</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</u> , <u>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> ), Sałatka z pomidorów z cebulką, jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>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</u> , <u>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 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2464.14 kcal; Białko ogółem: 135.4 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.18 g; WW: 29.09 Por; : 21.98 %; : 51.52 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4672.9 mg;

<b>niedziela 2025-02-23</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</u> , <u>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 80 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</u> , <u>GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2530.39 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 60.5 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 376.55 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.96 g; WW: 35.52 Por; : 20.68 %; : 59.52 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 5213.5 mg;

<b>niedziela 2025-02-23</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</u> , <u>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 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłka prażone b/c 150 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2274.07 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 7.85 g; WW: 26.92 Por; : 23.5 %; : 54.06 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5716.57 mg;