

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Plątki 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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt, 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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Hummus 40 g ( <u>SEZ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g, Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1998.13 kcal; Białko ogółem: 63.25 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.88 g; WW: 29.66 Por; : 12.66 %; : 66.11 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3284.73 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plątki 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, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 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, Hummus 40 g ( <u>SEZ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g, Rukola 20 g, Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Salata zielona 10 g,	<b>Podwieczorek:</b> Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2069.97 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 77.9 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 10.74 g; WW: 29.42 Por; : 13.83 %; : 64.33 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3722.11 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Plątki 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, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt, 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 twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2019.87 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 35.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.6 Por; : 14.1 %; : 72.47 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3718 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Plątki 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, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt, 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 twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g, Salata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2043.21 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.1 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 6.96 g; WW: 35.23 Por; : 13.97 %; : 72.89 %; Ener. z T: 15.64 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3702.25 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, 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, Schab gotowany 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos majerankowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Banan 1szt. 1 szt, 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, Hummus 40 g ( <u>SEZ.</u> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2205.49 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 7.89 g; WW: 32.89 Por; : 15.68 %; : 64.08 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3913.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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 drobiową z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Salata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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, SOJ,</u> ), Surówka z rzepy białej 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 , Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
		Posiłek nocny: Jablko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2343.87 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 63.11 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 6.07 g; WW: 30.21 Por; : 19.26 %; : 58.71 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bl.: 3.68 %; K: 4610.99 mg;

<b>wtorek 2024-12-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiową 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, SOJ,</u> ), Surówka z rzepy białej 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,	Posiłek nocny: 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: 2405.51 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.7 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 7.96 g; WW: 31.13 Por; : 19 %; : 59.79 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bl.: 4.13 %; K: 5188.22 mg;

<b>wtorek 2024-12-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</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 drobiową 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix салат 20 g ,
		Posiłek nocny: Jablko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2040.35 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 340.3 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.97 g; WW: 31.56 Por; : 17.08 %; : 66.71 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bl.: 2.55 %; K: 3955.93 mg;

<b>wtorek 2024-12-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</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 drobiową 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 ,	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 , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix салат 20 g ,
		Posiłek nocny: Jablko pieczone 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1949.45 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.2 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.8 g; WW: 30.49 Por; : 16.82 %; : 67.67 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bl.: 2.67 %; K: 3744.56 mg;

<b>wtorek 2024-12-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g,</p>	<p>Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</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,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1902.39 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.78 g; WW: 29.37 Por; : 16.36 %; : 67.56 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3202.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/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 w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 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, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Ogórek kiszony 80 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2034.34 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; W tym cukry: 52.22 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 9.1 g; WW: 27.35 Por.; : 16.01 %; : 59.02 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3934.42 mg;

<b>środa 2024-12-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</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, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g, Dip zielony 10 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1974.3 kcal; Białko ogółem: 94.3 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.7 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 10.47 g; WW: 25.42 Por.; : 19.1 %; : 58.46 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 5140.97 mg;

<b>środa 2024-12-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/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 w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki 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, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1872.24 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7.18 g; WW: 28.71 Por.; : 17.96 %; : 65.58 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4073 mg;

<b>środa 2024-12-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Ryż na mleku/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 w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki 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, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1872.24 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 37.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7.18 g; WW: 28.71 Por.; : 17.96 %; : 65.58 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4073 mg;

<b>środa 2024-12-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLUPSZ</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (<b>SEL</b>),</p>	<p>Grycikowa * 400 ml (<b>GLUPSZ, SEL</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<b>GLUPSZ, SEL</b>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLUPSZ</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<b>SOJ, SEL</b>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1936.51 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; W tym cukry: 39.9 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.21 g; WW: 27.13 Por; : 18.79 %; : 60.4 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4037.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb 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> ), Rzodkiew biała 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> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Słonecznik luskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2314.95 kcal; Białko ogółem: 88 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 335.66 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 5.65 g; WW: 30.07 Por; : 15.21 %; : 58 %; Ener. z T: 29.01%; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4083.72 mg;

<b>czwartek 2024-12-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 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> ), Rzodkiew biała 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> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Słonecznik luskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2541.17 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 53.52 g; Sól: 6.85 g; WW: 33.1 Por; : 16.32 %; : 60.35 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 5034.66 mg;

<b>czwartek 2024-12-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2157.2 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.32 Por; : 16.21 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4429.04 mg;

<b>czwartek 2024-12-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2157.2 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.32 Por; : 16.21 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4429.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Salata zielona 20 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Roszponka 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2020.23 kcal; Białko ogółem: 71.52 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 30.8 g; Sól: 8.22 g; WW: 30.82 Por.; : 14.16 %; : 67.21 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3733.46 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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,	Kalaforowa 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 kiszonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* 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> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami 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 JECZ</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2253.08 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.44 g; WW: 30.53 Por; : 18.99 %; : 59.67 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5071.53 mg;

<b>piątek 2024-12-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), 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,	Kalaforowa 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 kiszonej 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 JECZ</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Pomidor 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Sałata zielona 10 g,	<b>Posiłek nocny:</b> 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;

<b>piątek 2024-12-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka 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,	Kalaforowa 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,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), 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> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2112.55 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.5 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 7 g; WW: 32.14 Por; : 18.23 %; : 65.75 %; Ener. z T: 18.7 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4887.89 mg;

<b>piątek 2024-12-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka 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, Jabłka prażone b/c 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalaforowa 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,	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 z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1975.66 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 36.44 g; Kw. tł. nasy.: 7.73 g; Węglowodany ogółem: 343.4 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.7 Por; : 16.88 %; : 69.53 %; Ener. z T: 16.6 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4301.01 mg;

<b>piątek 2024-12-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b>),          Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>), Tłuszcz do          smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połudwica Sopotcka          drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<b>SOJ</b>), Dżem 25 g 1          szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,</p>	<p>Kalafiolorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<b>SEL</b>),          Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet          rybno-warzywny* 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b>  <b>SEL</b>), Sos szpinakowy* 100 ml (<b>GLU PSZ</b>),          Warzywa po grecku* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>),          Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa          krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1          szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE</b>), Szynka z          indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z          połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<b>SOJ</b>), Pomidor 100          g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1890.56 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 41.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.72 g; WW: 28.89 Por; : 16.29 %; : 66.77 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4082.44 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb 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 JEĆZ,</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 JEĆZ,</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 drobiowej - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2283.8 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 9 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.64 g; WW: 31.01 Por; : 16.6%; : 59.77 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4193.31 mg;

<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 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 JEĆZ,</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 JEĆZ,</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 drobiowej - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szykowa 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;

<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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 JEĆZ,</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 JEĆZ,</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 drobiowej - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 59.1 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.96 g; WW: 32.51 Por; : 16.7 %; : 62.49 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4302.35 mg;

<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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 JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2223.79 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.58 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.82 g; WW: 31.52 Por; : 16.35 %; : 62.35 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4077.6 mg;

<b>sobota 2024-12-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>GLUPSZ, SEL.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g,</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<b>SEL.</b>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>), Potrawka drobiowa () 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>), Sałata zielona 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2126.93 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 6.49 g; WW: 28.85 Por; : 14.51 %; : 61.25 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3774.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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> ), Rzodkiew biała 80 g , Salata 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>GLU PSZ, 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 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Migdały 10 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2276.56 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 316.2 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.19 g; WW: 28.59 Por; : 18.6 %; : 55.56 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4384.92 mg;

<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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> ), Rzodkiew biała 80 g , Salata 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 , Szyńka 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 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Salátka 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: 2272.08 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 6.92 g; WW: 27.52 Por; : 21.34 %; : 54.86 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5492.23 mg;

<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</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 , Salata 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 , Szyńka 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 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2073.88 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 42.6 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.39 Por; : 21.22 %; : 61.86 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4503.19 mg;

<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</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 , Salata 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 , Szyńka 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 , Salata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.39 Por; : 21.24 %; : 61.85 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4496.56 mg;

<b>niedziela 2024-12-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</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 , Schab gotowany 50 g , Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konsenwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1990.43 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 40 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.19 g; WW: 30.04 Por; : 19.58 %; : 63.98 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4122.22 mg;