

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

<b>poniedziałek 2023-11-27</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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL,</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>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Roszponka 20 g ,
---	--	--

		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2140.4 kcal; B: 83.39 g; T: 58.5 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; W: 339.33 g; W tym cukry: 63.97 g; Bł.: 45.96 g; Sól: 9.81 g; WW: 29.38 Por; Ener. z B: 15.58 %; Ener. z W: 54.83 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 4094.11 mg;

<b>poniedziałek 2023-11-27</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 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL,</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidorki koktajlowe 80 g , Roszponka 20 g ,
--	--	---

<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,
---	---	--

**Wartości odżywcze:** E: 2255.86 kcal; B: 94.54 g; T: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 346.11 g; W tym cukry: 70.62 g; Bł.: 53.23 g; Sól: 9.84 g; WW: 29.34 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 51.93 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 5025.52 mg;

<b>poniedziałek 2023-11-27</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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Mandarynka 2 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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
---	--	--

		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2064.02 kcal; B: 77.73 g; T: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; W: 337.04 g; W tym cukry: 67.56 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.48 Por; Ener. z B: 15.06 %; Ener. z W: 59.05 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3812.2 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-11-27		Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka (<u>) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,</u></u>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2180.46 kcal; B: 86.06 g; T: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; W: 389.23 g; W tym cukry: 63.24 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 10.09 g; WW: 35.89 Por; Ener. z B: 15.79 %; Ener. z W: 65.63 %; Ener. z T: 16.03 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3690.37 mg;

poniedziałek 2023-11-27		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pulpet jarski (<u>) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem (<u>) 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,</u></u></u>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2301.59 kcal; B: 71.2 g; T: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; W: 403.78 g; W tym cukry: 54.72 g; Bł.: 40.35 g; Sól: 9.11 g; WW: 36.32 Por; Ener. z B: 12.37 %; Ener. z W: 63.16 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3606.7 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

<b>wtorek 2023-11-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		

Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 g,
---	--	---

		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 2380.02 kcal; B: 120.21 g; T: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; W: 335.95 g; W tym cukry: 54.5 g; Bł.: 29.1 g; Sól: 7.66 g; WW: 30.72 Por; Ener. z B: 20.2 %; Ener. z W: 51.57 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4470.19 mg;

<b>wtorek 2023-11-28</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 g,
---	---	--

<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g,
--	---	--

**Wartości odżywcze:** E: 2345.81 kcal; B: 139.4 g; T: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; W: 342.17 g; W tym cukry: 65.03 g; Bł.: 37.3 g; Sól: 6.93 g; WW: 30.63 Por; Ener. z B: 23.77 %; Ener. z W: 51.99 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4883.48 mg;

<b>wtorek 2023-11-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		

Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
---	--	--

		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** E: 2347.13 kcal; B: 115.4 g; T: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; W: 340.88 g; W tym cukry: 54.71 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.2 Por; Ener. z B: 19.67 %; Ener. z W: 53.22 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4323.61 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-11-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2467.47 kcal; B: 124.29 g; T: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; W: 390.28 g; W tym cukry: 52.43 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 7.35 g; WW: 36.19 Por; Ener. z B: 20.15 %; Ener. z W: 58.67 %; Ener. z T: 19.03 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4461.84 mg;

wtorek 2023-11-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kalafior gotowany* 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Galaretk drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 1973.37 kcal; B: 90.37 g; T: 47.6 g; Kw. tł. nasy.: 10.1 g; W: 308.22 g; W tym cukry: 29.42 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 8.77 g; WW: 27.85 Por; Ener. z B: 18.32 %; Ener. z W: 56.54 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3417.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi i chrzanzu b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ), Gruszka 1szt. 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Szyinka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2201.55 kcal; B: 89.39 g; T: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; W: 327.77 g; W tym cukry: 57.38 g; Bł.: 30.77 g; Sól: 8.96 g; WW: 29.73 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 53.96 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4238.75 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi i chrzanzu b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ), Gruszka 1szt. 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g , Szyinka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <u>SEL</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2071.78 kcal; B: 97.37 g; T: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; W: 320.41 g; W tym cukry: 61.29 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 9.88 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 18.8 %; Ener. z W: 55.02 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4945.28 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 () 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 , Jabłko 1 szt 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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Szyinka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2244.57 kcal; B: 93.08 g; T: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; W: 333.76 g; W tym cukry: 58.41 g; Bł.: 24.71 g; Sól: 7.05 g; WW: 31.03 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 55.07 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4309.56 mg;

środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2138.37 kcal; B: 93.08 g; T: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; W: 333.76 g; W tym cukry: 58.41 g; Bł.: 24.71 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.03 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 57.81 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4309.56 mg;

środa 2023-11-29 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 1930.09 kcal; B: 79.76 g; T: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; W: 307.48 g; W tym cukry: 41.8 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 6.4 g; WW: 28.14 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 58.07 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3779.87 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2023-11-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL, _</u> ), 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ser topiony 50 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		Posiłek nocny: Migdały 30 g ( <u>ORZ, _</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2419.99 kcal; B: 88.26 g; T: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 342.87 g; W tym cukry: 61.58 g; Bł.: 44.49 g; Sól: 8.06 g; WW: 29.92 Por; Ener. z B: 14.59 %; Ener. z W: 49.32 %; Ener. z T: 32.02 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4727.51 mg;

czwartek 2023-11-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ, _</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	Posiłek nocny: Migdały 30 g ( <u>ORZ, _</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2542.59 kcal; B: 106.44 g; T: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 376.35 g; W tym cukry: 82.82 g; Bł.: 54.41 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.22 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 50.65 %; Ener. z T: 28.3 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 5700.87 mg;

czwartek 2023-11-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ, _</u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety () 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ, _</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, _</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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE, _</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2321.09 kcal; B: 94.66 g; T: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; W: 354.47 g; W tym cukry: 61.18 g; Bł.: 36.1 g; Sól: 6.95 g; WW: 31.92 Por; Ener. z B: 16.31 %; Ener. z W: 54.87 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4692.72 mg;

czwartek 2023-11-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2233.86 kcal; B: 90.86 g; T: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; W: 349.29 g; W tym cukry: 62.48 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 6.9 g; WW: 31.47 Por; Ener. z B: 16.27 %; Ener. z W: 56.44 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4790.55 mg;

czwartek 2023-11-30 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU OW,</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2150.92 kcal; B: 73.99 g; T: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; W: 356.35 g; W tym cukry: 46.44 g; Bł.: 40.62 g; Sól: 7.61 g; WW: 31.63 Por; Ener. z B: 13.76 %; Ener. z W: 58.72 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4279.59 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt , Śliwka szt 2 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1.50 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, S02,</u> ), Sałatka warzywna (ogórek,rzodkiewka,papryka) () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2184.51 kcal; B: 93.13 g; T: 58.2 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; W: 339.04 g; W tym cukry: 67.82 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 7.55 g; WW: 30.49 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5197.39 mg;

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidorki koktajlowe 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 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 młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1.50 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, S02,</u> ), Sałatka warzywna (ogórek,rzodkiewka,papryka) () 100 g ( <u>MLE,</u> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Twarożek z natką 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2305.82 kcal; B: 118.13 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 305.44 g; W tym cukry: 53.62 g; Bł.: 37.29 g; Sól: 8.96 g; WW: 26.85 Por; Ener. z B: 20.49 %; Ener. z W: 46.52 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5838.91 mg;

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kalańfior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2204.65 kcal; B: 100.86 g; T: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; W: 340.77 g; W tym cukry: 72.1 g; Bł.: 26 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.49 Por; Ener. z B: 18.3 %; Ener. z W: 57.11 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5089.67 mg;

piątek 2023-12-01      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kalafior gotowany* 100 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2217.12 kcal; B: 102.86 g; T: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; W: 330.8 g; W tym cukry: 65.7 g; Bł.: 26 g; Sól: 6.38 g; WW: 30.46 Por; Ener. z B: 18.56 %; Ener. z W: 54.99 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4922.52 mg;

piątek 2023-12-01 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kalafior gotowany* 100 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 80 g ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1980.3 kcal; B: 77.74 g; T: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; W: 312.86 g; W tym cukry: 46.8 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 6.96 g; WW: 28.6 Por; Ener. z B: 15.7 %; Ener. z W: 57.75 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4188.5 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2023-12-02      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ,</u> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokułem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona z oliwą 20 g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2374.76 kcal; B: 78.36 g; T: 93.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 319.13 g; W tym cukry: 50.08 g; Bł.: 35.2 g; Sól: 8.99 g; WW: 28.34 Por; Ener. z B: 13.2 %; Ener. z W: 47.83 %; Ener. z T: 35.36 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4383.37 mg;

sobota 2023-12-02      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokułem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona z oliwą 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <u>MLE, SO2,</u> ),	Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2437.38 kcal; B: 109.87 g; T: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 328.86 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 37.37 g; Sól: 8.33 g; WW: 29.26 Por; Ener. z B: 18.03 %; Ener. z W: 47.84 %; Ener. z T: 30.82 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4785.61 mg;

sobota 2023-12-02      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Sałatka z brokułu i tofu 150 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona z oliwą 20 g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2251.56 kcal; B: 86.56 g; T: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; W: 316.51 g; W tym cukry: 48.44 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 7.88 g; WW: 28.6 Por; Ener. z B: 15.38 %; Ener. z W: 50.79 %; Ener. z T: 30.6 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4319.92 mg;

sobota 2023-12-02      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Marchew gotowana z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona z oliwą 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2400.39 kcal; B: 97.26 g; T: 56.1 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; W: 390.87 g; W tym cukry: 70.88 g; Bł.: 28.42 g; Sól: 8.47 g; WW: 36.31 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 60.4 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4362.34 mg;

sobota 2023-12-02 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokołu i tofu 150 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona z oliwą 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2321.99 kcal; B: 82.53 g; T: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; W: 369.63 g; W tym cukry: 52.04 g; Bł.: 31.53 g; Sól: 6.78 g; WW: 33.85 Por; Ener. z B: 14.22 %; Ener. z W: 58.24 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3872.12 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-03                      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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 30 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2653.7 kcal; B: 126.93 g; T: 94.6 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; W: 313.63 g; W tym cukry: 36.74 g; Bł.: 24.2 g; Sól: 8.35 g; WW: 29.03 Por; Ener. z B: 19.13 %; Ener. z W: 43.63 %; Ener. z T: 32.08 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3999.16 mg;		
<b>niedziela 2023-12-03                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Sok pomidorowy 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1 szt 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2358.44 kcal; B: 132.44 g; T: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.3 g; W: 307.01 g; W tym cukry: 61.07 g; Bł.: 35.3 g; Sól: 8.24 g; WW: 27.45 Por; Ener. z B: 22.46 %; Ener. z W: 46.08 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 6168.31 mg;		
<b>niedziela 2023-12-03                      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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g , Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2767.07 kcal; B: 122.39 g; T: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 385.89 g; W tym cukry: 83.67 g; Bł.: 21.17 g; Sól: 6.13 g; WW: 36.59 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 52.72 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4789.78 mg;		
<b>niedziela 2023-12-03                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

### Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <u>MLE,</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Marchew gotowana z olejem 80 g , Salata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2882.5 kcal; B: 121.33 g; T: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; W: 455.71 g; W tym cukry: 98.65 g; Bł.: 21.56 g; Sól: 6.25 g; WW: 43.55 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 60.25 %; Ener. z T: 18.22 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4672.29 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2604.32 kcal; B: 105.76 g; T: 52.8 g; Kw. tł. nasy.: 13.2 g; W: 415.87 g; W tym cukry: 87.25 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 8.4 g; WW: 39.24 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 59.97 %; Ener. z T: 18.25 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4718.74 mg;