

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Bułka pszenna długa krojona 90 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> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1903.61 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 42.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 300.8 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 7.58 g; WW: 27.93 Por; : 18.9 %; : 63.21 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3287.08 mg;

<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*( <b>)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <b>MLE,</b> ), Banan 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 90 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> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2007.96 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 42.5 g; Kw. tł. nasy.: 13.3 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.67 g; WW: 30.38 Por; : 18.31 %; : 64.65 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3696.96 mg;

<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami ( <b>)</b> * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <b>MLE,</b> ), Pomarańcza 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2090.25 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 9 g; WW: 28.42 Por; : 20.71 %; : 62.42 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 4507.79 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 200 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 smarowania 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> ), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Buraczki gotowane () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Szyńkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 90 g ,
II Śniadanie: Mandarynka 2 szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2008.1 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.12 g; WW: 29.86 Por; : 19.34 %; : 65.39 %; Ener. z T: 17.95 %; Ener. z Bt.: 2.95 %; K: 4237.79 mg;

<b>wtorek 2024-11-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 250 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 smarowania 59% tł. 10g 1 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> ), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2131.97 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 26.4 g; Sól: 6.21 g; WW: 31.18 Por; : 18.47 %; : 63.38 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bt.: 2.48 %; K: 3807.37 mg;

<b>wtorek 2024-11-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 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 , 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> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Kalafor 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Szyńkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 90 g ,
II Śniadanie: Mandarynka 2 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 327.2 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 8.23 g; WW: 28.67 Por; : 22.96 %; : 59.82 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bt.: 3.75 %; K: 4489 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2126.83 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 41.9 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.92 g; WW: 28.69 Por; : 17.82 %; : 58.53 %; Ener. z T: 26.25 %; Ener. z Bł: 2.5 %; K: 4350.91 mg;

<b>środa 2024-11-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2142.7 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.44 g; WW: 29.7 Por; : 17.31 %; : 59.27 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł: 2.02 %; K: 4107.79 mg;

<b>środa 2024-11-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2133.2 kcal; Białko ogółem: 104.6 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 291.14 g; W tym cukry: 37.1 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 11.36 g; WW: 26.12 Por; : 19.61 %; : 54.59 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł: 3.08 %; K: 4724.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ,</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2251.27 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 5.97 g; WW: 30.26 Por; : 14.39 %; : 60.69 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4974.47 mg;

<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ,</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2237.69 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 349.7 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 4.94 g; WW: 31.59 Por; : 15.01 %; : 62.51 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4913.18 mg;

<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ,</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2307.3 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 49.53 g; Sól: 6.14 g; WW: 32.15 Por; : 16.09 %; : 64.25 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 5653.98 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 150 g,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2242.73 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 70.6 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.93 g; WW: 30.13 Por; : 20.01 %; : 58.49 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5100.02 mg;

<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2323.6 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 344.3 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.15 g; WW: 31.72 Por; : 19.9 %; : 59.27 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 5170.13 mg;

<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2393.41 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 9.23 g; WW: 26.94 Por; : 22.25 %; : 51.13 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5970.37 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowyjabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2334.54 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.85 g; WW: 30.15 Por; : 16.11 %; : 56.7 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4449.33 mg;

sobota 2024-11-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowyjabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2059.08 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.46 g; WW: 28.73 Por; : 19.65 %; : 60.51 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4155.41 mg;

sobota 2024-11-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2344.85 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 8.66 g; WW: 30.98 Por; : 20.35 %; : 59.41 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 5156.1 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2447.97 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.32 g; WW: 29.15 Por; : 21.44 %; : 52.33 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4651.15 mg;

<b>niedziela 2024-12-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2514.96 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.12 g; WW: 35.6 Por; : 20.15 %; : 60.38 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 5202.63 mg;

<b>niedziela 2024-12-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE</u> ),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2225.4 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 302.3 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 8 g; WW: 26.27 Por; : 23.36 %; : 54.34 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 5969.32 mg;