

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-24      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ), Sałata zielona 10 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.72 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 8.59 g; WW: 32 Por; : 14.19 %; : 67.86 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2816.04 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-24      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ), Sałata zielona 10 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2149.71 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 105.78 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 7.25 g; WW: 35.25 Por; : 13.77 %; : 69.3 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3476.72 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-24      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Surówka Colesław b/c ( ) 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, GOR,</u></b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2035.67 kcal; Białko ogółem: 78.9 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 9.62 g; WW: 29.28 Por; : 15.5 %; : 65.18 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3841.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-03-25      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Sałata 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, SO2,</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 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 , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 30 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2369.15 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 360.84 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 44.4 g; Sól: 7.06 g; WW: 31.74 Por; : 18.52 %; : 60.92 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4612.42 mg;

<b>wtorek 2025-03-25      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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 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 , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2181.92 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 44.5 g; Kw. tł. nasy.: 12.8 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 81.8 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.82 Por; : 17.07 %; : 66.86 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4179.33 mg;

<b>wtorek 2025-03-25      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> ), Surówka z 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 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 , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2409.5 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 61.3 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 49.1 g; Sól: 8.59 g; WW: 31.45 Por; : 18.82 %; : 60.03 %; Ener. z T: 22.9 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4953.16 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-03-26      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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 , Szyńka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 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> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczonej 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2143.28 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 10.12 g; WW: 27.93 Por; : 17.28 %; : 57 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4135.92 mg;

<b>środa 2025-03-26      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</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 , Szyńka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 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 , Szyńka 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>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1959.68 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 19.4 g; Sól: 8 g; WW: 29.23 Por; : 19.09 %; : 63.59 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4256 mg;

<b>środa 2025-03-26      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>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 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 Coleslaw 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 , Szyńka 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 ziołowy 10 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1996.14 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 288.65 g; W tym cukry: 39.85 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 11.08 g; WW: 25.44 Por; : 19.65 %; : 57.84 %; Ener. z T: 25.99 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5140.97 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-03-27</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 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 łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 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* 50 g ( <u>GLU</u> <u>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>Posiłek nocny:</b> Słonecznik łuskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2439.4 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 76.6 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g;  
 Węglowodany ogółem: 359.22 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 5.62 g; WW: 32.4 Por; : 15.12 %; : 58.9 %;  
 Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4199.22 mg;

<b>czwartek 2025-03-27</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 , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU</u> <u>PSZ, JAJ, GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Sałata 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,</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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2331.6 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g;  
 Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.35 g; WW: 35.03 Por; : 16.08 %; : 65.22  
 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4641.44 mg;

<b>czwartek 2025-03-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE,</u> <u>GLU JE CZ</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 łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ,</u> <u>JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata 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,</u> <u>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* 50 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 łuskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2491.22 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g;  
 Węglowodany ogółem: 376.69 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 50.85 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.72 Por; : 16.3 %; : 60.48 %;  
 Ener. z T: 26 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4937.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-03-28</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2351.36 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.91 g; WW: 33.17 Por; : 18.31 %; : 61.42 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 5242.72 mg;

piątek 2025-03-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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> ), Pomidor b/skórki 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2176.01 kcal; Białko ogółem: 95.5 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 27.4 g; Sól: 6.91 g; WW: 33.92 Por; : 17.56 %; : 67.31 %; Ener. z T: 17.7 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 5042.49 mg;

piątek 2025-03-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
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 80 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka konserwowa 50 g , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 100 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2199.93 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 9.17 g; WW: 29.05 Por; : 19.07 %; : 60.47 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 5565.47 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-03-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2386.59 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 5.9 g; WW: 32.9 Por; : 16.15 %; : 61.52 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4739.3 mg;

<b>sobota 2025-03-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),

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

<b>sobota 2025-03-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2493.65 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 361.9 g; W tym cukry: 66.9 g; Błonnik pok.: 48.1 g; Sól: 10.77 g; WW: 31.45 Por; : 17.77 %; : 58.05 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 5055.15 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-03-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlec 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 , Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w ostonce niejadalnej 30 g ( <u>GOR,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Migdały 10 g ( <u>ORZ,</u> ), Jabłka prażone b/c 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2364.5 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.59 g; WW: 30.29 Por; : 18.42 %; : 56.31 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4254.04 mg;

<b>niedziela 2025-03-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2180.38 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 45.8 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 5.26 g; WW: 31.59 Por; : 21.41 %; : 61.25 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4869.69 mg;

<b>niedziela 2025-03-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Migdały 10 g ( <u>ORZ,</u> ), Jabłka prażone b/c 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2291.14 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 8.29 g; WW: 28.05 Por; : 20.99 %; : 55.08 %; Ener. z T: 26.8 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4994.85 mg;