

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Dieta Mamy- Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,), Pomidor 80 g , Rzoszponka 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g (JAJ, MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (MLE,),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,),

Wartości odżywcze: E: 2561.46 kcal; B: 106.01 g; T: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; W: 401.15 g; W tym cukry: 75.96 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 6.76 g; WW: 36.9 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 57.51 %; Ener. z T: 23.18 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4897.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Dieta Mamy- Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2395.68 kcal; B: 108.32 g; T: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; W: 376.55 g; W tym cukry: 88.34 g; Bł.: 28.73 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.83 Por; Ener. z B: 18.09 %; Ener. z W: 58.08 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 5626.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Dieta Mamy- Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-11-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JE CZ,</u>), Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 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 , Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Mandarynki 2 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2518.95 kcal; B: 106.89 g; T: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; W: 401.01 g; W tym cukry: 116.92 g; Bł.: 32.41 g; Sól: 8.61 g; WW: 36.94 Por; Ener. z B: 16.97 %; Ener. z W: 58.53 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4448.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Dieta Mamy- Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-11-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidorki koktajlowe 80 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 100 g , Marchew gotowana z olejem* 100 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 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2530.29 kcal; B: 116.85 g; T: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.3 g; W: 353.25 g; W tym cukry: 75.86 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 6.23 g; WW: 32.65 Por; Ener. z B: 18.47 %; Ener. z W: 51.5 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 5002.77 mg;