

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Ogórek świeży 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 120 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2232.96 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.75 g; WW: 34.44 Por; : 15.07 %; : 67.01 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3943.27 mg;

<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></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 , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Banan 120 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 , Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2279.54 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.15 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.99 g; WW: 37.85 Por; : 15.4 %; : 69.59 %; Ener. z T: 16.75 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3956.13 mg;

<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub>, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Ogórek świeży 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Banan 120 g ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ<sub>1</sub></u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostrońce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2225.11 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 8.13 g; WW: 31.99 Por; : 16.21 %; : 63.91 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4293.24 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2073.2 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.83 g; WW: 28.53 Por; : 16.75 %; : 60.75 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4237.29 mg;

<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2042.09 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 49.9 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.4 g; WW: 28.88 Por; : 19.26 %; : 61.14 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4175.1 mg;

<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</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 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2061.54 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 32.7 g; Sól: 10.78 g; WW: 25.73 Por; : 20.76 %; : 56.19 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4609.07 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-31</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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g ( <b>MLE, ORZ.</b> ), Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2301.58 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 8.06 g; WW: 30.81 Por; : 18.61 %; : 59.91 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4386.98 mg;

<b>środa 2024-07-31</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, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2269.65 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 7.1 g; WW: 34.46 Por; : 17.72 %; : 64.97 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4344.21 mg;

<b>środa 2024-07-31</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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g ( <b>MLE, ORZ.</b> ), Nektarynka 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2468.74 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 62.9 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 43.7 g; Sól: 8.25 g; WW: 32.92 Por; : 20.19 %; : 60.3 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 5470.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-01</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 Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL,</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> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2385.43 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 6.47 g; WW: 31.92 Por; : 17.54 %; : 59.66 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4713.63 mg;

czwartek 2024-08-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2162.82 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.34 g; WW: 32.36 Por; : 18.42 %; : 62.61 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3750.23 mg;

czwartek 2024-08-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, 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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g , Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2590.79 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 46.2 g; Sól: 7.07 g; WW: 33.11 Por; : 17.08 %; : 58.07 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 5168.7 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</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> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2200.88 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.4 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 6.79 g; WW: 31.95 Por; : 16.62 %; : 64.14 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4735.13 mg;

<b>piątek 2024-08-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2077.29 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 5.77 g; WW: 32.16 Por; : 18.24 %; : 66.68 %; Ener. z T: 17.82 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4610.14 mg;

<b>piątek 2024-08-02</b>		
<b>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 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2010.1 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 6.43 g; WW: 27.6 Por; : 19.71 %; : 62.08 %; Ener. z T: 21.44 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 5067.18 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-03</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 , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, GOR.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2712.1 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 99.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 9.52 g; WW: 33.51 Por; : 14.32 %; : 55.78 %; Ener. z T: 32.94 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3992.56 mg;

<b>sobota 2024-08-03</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopty 30 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2264.57 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 385.76 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.43 g; WW: 36.07 Por; : 15.61 %; : 68.14 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3551.49 mg;

<b>sobota 2024-08-03</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 luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, GOR.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2596.05 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 43.56 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 8.17 g; WW: 32.97 Por; : 17.7 %; : 57.82 %; Ener. z T: 27.43 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4094.63 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 200 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> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Kalarepa 80 g , Mix sałat 20 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2126.09 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 324.2 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 29.8 g; Sól: 8.32 g; WW: 29.57 Por; : 19.23 %; : 61 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4999.99 mg;

<b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2059.17 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 7.1 g; WW: 28.63 Por; : 21.32 %; : 59.77 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 5083.95 mg;

<b>niedziela 2024-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Kalarepa 80 g , Mix sałat 20 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2229.29 kcal; Białko ogółem: 122.1 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 9.88 g; WW: 29.58 Por; : 21.91 %; : 59.04 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5452.59 mg;