

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Dieta Mamy- Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2023-11-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, </u>), Szyunka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, </u>), Pomidor b/skórki 100 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, </u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE, </u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL, </u>),		Posiłek nocny: Chałka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2546.21 kcal; B: 101.54 g; T: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.3 g; W: 452.99 g; W tym cukry: 104.23 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 6.07 g; WW: 42.59 Por; Ener. z B: 15.95 %; Ener. z W: 66.84 %; Ener. z T: 15.24 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4805.67 mg;

środa 2023-11-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 300 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 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, </u>), Szyunka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, </u>), Pomidor b/skórki 100 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 1 szt , Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE, </u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL, </u>),		Posiłek nocny: Chałka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2657.36 kcal; B: 106.24 g; T: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 7.56 g; W: 475.15 g; W tym cukry: 108.24 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 6.42 g; WW: 44.6 Por; Ener. z B: 15.99 %; Ener. z W: 67.08 %; Ener. z T: 14.91 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5068.74 mg;

środa 2023-11-22 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 , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, </u>), Szyunka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, </u>), Pomidor b/skórki 100 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEĆZ, </u>), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 1 szt , Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE, </u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE, SEL, </u>),		Posiłek nocny: Chałka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>),

Wartości odżywcze: E: 2805.64 kcal; B: 109.58 g; T: 50.9 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; W: 494.21 g; W tym cukry: 110.49 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 6.61 g; WW: 46.36 Por; Ener. z B: 15.62 %; Ener. z W: 66.05 %; Ener. z T: 16.33 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 5210.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Dieta Mamy- Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2192.79 kcal; B: 97.18 g; T: 51.5 g; Kw. tł. nasy.: 13.6 g; W: 339.87 g; W tym cukry: 46.06 g; Bł.: 22.62 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.73 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 57.87 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3101.78 mg;		
czwartek 2023-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2321.07 kcal; B: 103.99 g; T: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; W: 357.22 g; W tym cukry: 48.99 g; Bł.: 23.35 g; Sól: 7.46 g; WW: 33.39 Por; Ener. z B: 17.92 %; Ener. z W: 57.54 %; Ener. z T: 21.42 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3297.95 mg;		
czwartek 2023-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Miód (25g) 2 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt , Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2566.71 kcal; B: 111 g; T: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; W: 382.68 g; W tym cukry: 51.66 g; Bł.: 23.45 g; Sól: 8.27 g; WW: 35.94 Por; Ener. z B: 17.3 %; Ener. z W: 55.98 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3392.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Dieta Mamy- Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Serek ziarnisty naturalny 150 g (MLE,), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Słupki z marchewki 100 g ,

Wartości odżywcze: E: 2181.05 kcal; B: 96.25 g; T: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; W: 351.21 g; W tym cukry: 94.76 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 5.98 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 58.6 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4749.12 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Serek ziarnisty naturalny 150 g (MLE,), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Słupki z marchewki 100 g ,

Wartości odżywcze: E: 2300.82 kcal; B: 104.76 g; T: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; W: 369.54 g; W tym cukry: 97.43 g; Bł.: 32.5 g; Sól: 6.31 g; WW: 33.59 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 58.6 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4981.21 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Serek ziarnisty naturalny 150 g (MLE,), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,), Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Słupki z marchewki 100 g ,

Wartości odżywcze: E: 2599.77 kcal; B: 116.46 g; T: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; W: 414.31 g; W tym cukry: 100.58 g; Bł.: 34.8 g; Sól: 7.01 g; WW: 37.84 Por; Ener. z B: 17.92 %; Ener. z W: 58.39 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 5593.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Dieta Mamy- Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, </u>), Pomidor 50g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Potrawka drobiowa z warzywami * 150g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ryż na sypko 200g , Buraczki oprószane () 200g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>), Sałata zielona 20g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE, </u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2111.79 kcal; B: 96.61 g; T: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; W: 349.52 g; W tym cukry: 63.72 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 7.58 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 18.3 %; Ener. z W: 61.06 %; Ener. z T: 17.62 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3623.66 mg;

sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, </u>), Pomidor 50g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Potrawka drobiowa z warzywami * 200g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ryż na sypko 200g , Buraczki oprószane () 200g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>), Sałata zielona 20g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE, </u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2259.95 kcal; B: 106.52 g; T: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; W: 367.26 g; W tym cukry: 67.12 g; Bł.: 28.84 g; Sól: 8.05 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 18.85 %; Ener. z W: 59.9 %; Ener. z T: 18.3 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3907.62 mg;

sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 60g (<u>GLU PSZ, SOJ, </u>), Pomidor 50g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Potrawka drobiowa z warzywami * 200g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ryż na sypko 250g , Buraczki oprószane () 200g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>), Sałata zielona 20g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE, </u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2473.84 kcal; B: 109.91 g; T: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; W: 388.09 g; W tym cukry: 69.36 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 8.19 g; WW: 35.84 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 57.97 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4023.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- Dieta Mamy- Położniczy		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>),	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt , Szynekowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2826.72 kcal; B: 126.11 g; T: 61.8 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; W: 455.63 g; W tym cukry: 153.24 g; Bł.: 28.23 g; Sól: 8.21 g; WW: 42.84 Por; Ener. z B: 17.85 %; Ener. z W: 60.48 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 6297.32 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>),	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt , Szynekowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 3055.3 kcal; B: 136.21 g; T: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; W: 472.44 g; W tym cukry: 155.67 g; Bł.: 28.83 g; Sól: 8.59 g; WW: 44.46 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 58.08 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 6521.21 mg;

niedziela 2023-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL,</u>), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 250 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>),	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt , Szynekowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Salata zielona 10 g , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>),

Wartości odżywcze: E: 3263.61 kcal; B: 142.9 g; T: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 515.61 g; W tym cukry: 158.51 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 9.16 g; WW: 48.58 Por; Ener. z B: 17.51 %; Ener. z W: 59.4 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 7011.18 mg;