

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z warzyw () 80 g , Salata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidorki koktajlowe 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2516.04 kcal; B: 95.29 g; T: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; W: 418.39 g; W tym cukry: 71.71 g; Bł.: 46.84 g; Sól: 11.5 g; WW: 37.15 Por; Ener. z B: 15.15 %; Ener. z W: 59.07 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4389.75 mg;

poniedziałek 2023-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pulpet jarski () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 20 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2363.65 kcal; B: 72.94 g; T: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; W: 416.02 g; W tym cukry: 53.05 g; Bł.: 40 g; Sól: 8.98 g; WW: 37.59 Por; Ener. z B: 12.34 %; Ener. z W: 63.63 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3657.57 mg;

poniedziałek 2023-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2332 kcal; B: 92.97 g; T: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; W: 405.73 g; W tym cukry: 76.6 g; Bł.: 33.73 g; Sól: 9.16 g; WW: 37.23 Por; Ener. z B: 15.95 %; Ener. z W: 63.81 %; Ener. z T: 17.45 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4326.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: E: 2316.67 kcal; B: 116.14 g; T: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; W: 359.09 g; W tym cukry: 69.14 g; Bł.: 31.7 g; Sól: 8.25 g; WW: 32.69 Por; Ener. z B: 20.05 %; Ener. z W: 56.53 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4517.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW, _</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ, _</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL, _</u>), 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2322.23 kcal; B: 97.01 g; T: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; W: 356.5 g; W tym cukry: 70.01 g; Bł.: 42.69 g; Sól: 7.28 g; WW: 31.38 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 54.05 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 5062.59 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW, _</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 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ, _</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2150.92 kcal; B: 73.99 g; T: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; W: 356.35 g; W tym cukry: 46.44 g; Bł.: 40.62 g; Sól: 7.61 g; WW: 31.63 Por; Ener. z B: 13.76 %; Ener. z W: 58.72 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4279.59 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW, _</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 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ, _</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2281.69 kcal; B: 96.18 g; T: 54.4 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; W: 369.99 g; W tym cukry: 66.4 g; Bł.: 39.33 g; Sól: 6.93 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 57.97 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4913.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, SEL, _</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE, _</u>), Miód (25g) 1 szt , Śliwka szt 2 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL, _</u>), Kompot owocowy* 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1.50 szt (<u>JAJ, _</u>), Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, S02, _</u>), Sałatka warzywna (ogórek,rzodkiewka,papryka) () 100 g (<u>MLE, _</u>), Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2259.51 kcal; B: 98.23 g; T: 61.2 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; W: 346.09 g; W tym cukry: 67.82 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 7.7 g; WW: 31.19 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 55.21 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5380.39 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g (<u>RYB, _</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Kalafior gotowany* 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 , Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 80 g (<u>JAJ, _</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2050.95 kcal; B: 77.89 g; T: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; W: 330.4 g; W tym cukry: 56.36 g; Bł.: 27.57 g; Sól: 6.99 g; WW: 30.3 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 59.06 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4189.4 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, PSZ, SEL, _</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE, _</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g (<u>RYB, _</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Kalafior gotowany* 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 , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2221.45 kcal; B: 101.57 g; T: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; W: 337.94 g; W tym cukry: 65.98 g; Bł.: 26 g; Sól: 6.34 g; WW: 31.2 Por; Ener. z B: 18.29 %; Ener. z W: 56.17 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5047.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 30 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2414.23 kcal; B: 142.15 g; T: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; W: 427.68 g; W tym cukry: 70.96 g; Bł.: 31 g; Sól: 7.26 g; WW: 39.74 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 49.37 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4662.49 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Marchew gotowana z olejem 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2370.94 kcal; B: 106.96 g; T: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; W: 452.17 g; W tym cukry: 116.35 g; Bł.: 31.41 g; Sól: 7.49 g; WW: 42.24 Por; Ener. z B: 15.44 %; Ener. z W: 60.74 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 5120.74 mg;

niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2471.21 kcal; B: 140.48 g; T: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; W: 502.46 g; W tym cukry: 120.64 g; Bł.: 26.11 g; Sól: 7.36 g; WW: 47.75 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 58.25 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 5271.65 mg;