

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g, Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>), Mandarynka 2 szt, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Roszponka 20 g,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 2427.13 kcal; B: 96.87 g; T: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; W: 365.7 g; W tym cukry: 63.95 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 12.11 g; WW: 32.85 Por; Ener. z B: 393.44 %; Ener. z W: 986.14 %; Ener. z T: 610.71 %; Ener. z Bł.: 133.08 %; K: 4575.95 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Roszponka 20 g,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 2180.19 kcal; B: 110.5 g; T: 57.8 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; W: 327.36 g; W tym cukry: 73.48 g; Bł.: 41.5 g; Sól: 11.62 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 503.92 %; Ener. z W: 1127.74 %; Ener. z T: 640.8 %; Ener. z Bł.: 155.49 %; K: 5644.47 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne 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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g, Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Mandarynka 2 szt, 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 2 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Roszponka 20 g,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 2403.07 kcal; B: 107.42 g; T: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; W: 362.46 g; W tym cukry: 66.89 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 10.55 g; WW: 32.99 Por; Ener. z B: 482.64 %; Ener. z W: 1090.99 %; Ener. z T: 774.94 %; Ener. z Bł.: 135.7 %; K: 4771.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-25		Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 , Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>),	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jablko pieczone 1szt. 1 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2547.32 kcal; B: 115.67 g; T: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; W: 412.36 g; W tym cukry: 62.57 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 11.32 g; WW: 38.15 Por; Ener. z B: 495.98 %; Ener. z W: 1086.36 %; Ener. z T: 583.93 %; Ener. z Bł.: 117.69 %; K: 4716.4 mg;

poniedziałek 2023-12-25		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
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 ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet jarzyn gotowany 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 20 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2382.16 kcal; B: 100.21 g; T: 57.1 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; W: 384.67 g; W tym cukry: 48.9 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 10.45 g; WW: 35.11 Por; Ener. z B: 473.8 %; Ener. z W: 1170.56 %; Ener. z T: 613.32 %; Ener. z Bł.: 128.46 %; K: 4399.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2023-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
---	--	--

Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, 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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 g,
---	--	---

		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g,
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2353.78 kcal; B: 118.78 g; T: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.2 g; W: 331.7 g; W tym cukry: 53.37 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 7.57 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 465.65 %; Ener. z W: 971.08 %; Ener. z T: 589.91 %; Ener. z Bł.: 143.43 %; K: 4376.51 mg;

wtorek 2023-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, 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>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 g,
---	---	--

II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g,
-----------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: E: 2348.3 kcal; B: 139.52 g; T: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; W: 342.81 g; W tym cukry: 65.54 g; Bł.: 37.73 g; Sól: 7.04 g; WW: 30.64 Por; Ener. z B: 557.67 %; Ener. z W: 1112.75 %; Ener. z T: 581.22 %; Ener. z Bł.: 167.42 %; K: 4915.66 mg;

wtorek 2023-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
--	--	--

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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (<u>SEL,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>),
---	--	--

		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g,
--	--	---

Wartości odżywcze: E: 2349.62 kcal; B: 115.52 g; T: 63.7 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; W: 341.52 g; W tym cukry: 55.22 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 8.39 g; WW: 31.21 Por; Ener. z B: 446.53 %; Ener. z W: 867.42 %; Ener. z T: 833.07 %; Ener. z Bł.: 97 %; K: 4355.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2023-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ,), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,),
		Posiłek nocny: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2469.96 kcal; B: 124.41 g; T: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; W: 390.92 g; W tym cukry: 52.94 g; Bł.: 28.78 g; Sól: 7.46 g; WW: 36.2 Por; Ener. z B: 449.63 %; Ener. z W: 876.59 %; Ener. z T: 624.66 %; Ener. z Bł.: 94.05 %; K: 4494.02 mg;

wtorek 2023-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,), 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 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ,), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 1 szt , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,),
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1975.86 kcal; B: 90.49 g; T: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.1 g; W: 308.86 g; W tym cukry: 29.93 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 8.88 g; WW: 27.86 Por; Ener. z B: 436.63 %; Ener. z W: 896.31 %; Ener. z T: 623.75 %; Ener. z Bł.: 99.86 %; K: 3449.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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 ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 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 b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Gruszka 1szt. 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Szyнка z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2095.14 kcal; B: 81.57 g; T: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.1 g; W: 330.3 g; W tym cukry: 57.18 g; Bł.: 33.58 g; Sól: 8.36 g; WW: 29.73 Por; Ener. z B: 288.79 %; Ener. z W: 753.1 %; Ener. z T: 490.49 %; Ener. z Bł.: 88.18 %; K: 3368.35 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g , Szyнка z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1955.34 kcal; B: 90.09 g; T: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.3 g; W: 315.38 g; W tym cukry: 62.71 g; Bł.: 41.83 g; Sól: 9.39 g; WW: 27.49 Por; Ener. z B: 371.04 %; Ener. z W: 838.21 %; Ener. z T: 491.64 %; Ener. z Bł.: 111.91 %; K: 4163.6 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 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 b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , 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 2 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Szyнка z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2145.79 kcal; B: 87.24 g; T: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; W: 339.43 g; W tym cukry: 59.29 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 6.2 g; WW: 31.19 Por; Ener. z B: 333.02 %; Ener. z W: 775.06 %; Ener. z T: 675.47 %; Ener. z Bł.: 87.31 %; K: 3622.42 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 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>), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2053.17 kcal; B: 87.95 g; T: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.48 g; W: 341.04 g; W tym cukry: 61.58 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 6.07 g; WW: 31.38 Por; Ener. z B: 326.51 %; Ener. z W: 760.81 %; Ener. z T: 458.49 %; Ener. z Bł.: 74.69 %; K: 3697.52 mg;

środa 2023-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</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 , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2155.3 kcal; B: 86.37 g; T: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.63 g; W: 350.45 g; W tym cukry: 54.15 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 6.17 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 387.76 %; Ener. z W: 1057.98 %; Ener. z T: 538.15 %; Ener. z Bł.: 110.87 %; K: 3362.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</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 , Ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2419.99 kcal; B: 88.26 g; T: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 342.87 g; W tym cukry: 61.58 g; Bł.: 44.49 g; Sól: 10.06 g; WW: 29.92 Por; Ener. z B: 14.59 %; Ener. z W: 49.32 %; Ener. z T: 32.02 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4727.51 mg;		
czwartek 2023-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW, _</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 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* 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 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 ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2542.59 kcal; B: 106.44 g; T: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 376.35 g; W tym cukry: 82.82 g; Bł.: 54.41 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.22 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 50.65 %; Ener. z T: 28.3 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 5700.87 mg;		
czwartek 2023-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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 2 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 2 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2321.09 kcal; B: 94.66 g; T: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; W: 354.47 g; W tym cukry: 61.18 g; Bł.: 36.1 g; Sól: 6.95 g; WW: 31.92 Por; Ener. z B: 16.31 %; Ener. z W: 54.87 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4692.72 mg;		
czwartek 2023-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

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 - dieta () 150 g (<u>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 JECZ, </u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, </u>), Cukinia pieczona z olejem * 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 ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2233.86 kcal; B: 90.86 g; T: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; W: 349.29 g; W tym cukry: 62.48 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 6.9 g; WW: 31.47 Por; Ener. z B: 16.27 %; Ener. z W: 56.44 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4790.55 mg;

czwartek 2023-12-28		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
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 JECZ, </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;

Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna 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 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 mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2184.51 kcal; B: 93.13 g; T: 58.2 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; W: 339.04 g; W tym cukry: 67.82 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 7.55 g; WW: 30.49 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5197.39 mg;

piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (<u>MLE, _</u>), Pomidorki koktajlowe 100 g , Herbata czarna granulowana b/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>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>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 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>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2305.82 kcal; B: 118.13 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 305.44 g; W tym cukry: 53.62 g; Bł.: 37.29 g; Sól: 8.96 g; WW: 26.85 Por; Ener. z B: 20.49 %; Ener. z W: 46.52 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5838.91 mg;

piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</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 1 szt 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>), Kalańfior gotowany* 100 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2204.65 kcal; B: 100.86 g; T: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; W: 340.77 g; W tym cukry: 72.1 g; Bł.: 26 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.49 Por; Ener. z B: 18.3 %; Ener. z W: 57.11 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5089.67 mg;

piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 oprószony 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 białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2217.12 kcal; B: 102.86 g; T: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; W: 330.8 g; W tym cukry: 65.7 g; Bł.: 26 g; Sól: 6.38 g; WW: 30.46 Por; Ener. z B: 18.56 %; Ener. z W: 54.99 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4922.52 mg;

piątek 2023-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
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 , Szynka 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 oprószony 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 ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1980.3 kcal; B: 77.74 g; T: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; W: 312.86 g; W tym cukry: 46.8 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 6.96 g; WW: 28.6 Por; Ener. z B: 15.7 %; Ener. z W: 57.75 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4188.5 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
---	--	--

<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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 , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ,</u>), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokułem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona z oliwą 20 g ,</p>
--	---	--

		<p>Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,</p>
--	--	---

Wartości odżywcze: E: 2374.76 kcal; B: 78.36 g; T: 93.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 319.13 g; W tym cukry: 50.08 g; Bł.: 35.2 g; Sól: 11.99 g; WW: 28.34 Por; Ener. z B: 13.2 %; Ener. z W: 47.83 %; Ener. z T: 35.36 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4383.37 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

<p>Płatki 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokułem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Sałata zielona z oliwą 20 g ,</p>
--	--	---

<p>II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),</p>	<p>Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, SO2,</u>),</p>	<p>Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,</p>
--	---	--

Wartości odżywcze: E: 2533.38 kcal; B: 111.27 g; T: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 350.86 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 38.37 g; Sól: 8.49 g; WW: 31.36 Por; Ener. z B: 17.57 %; Ener. z W: 49.34 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4785.61 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
--	--	--

<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Sałatka z brokułu i tofu 150 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona z oliwą 20 g ,</p>
--	--	---

		<p>Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,</p>
--	--	---

Wartości odżywcze: E: 2251.56 kcal; B: 86.56 g; T: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; W: 316.51 g; W tym cukry: 48.44 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 7.88 g; WW: 28.6 Por; Ener. z B: 15.38 %; Ener. z W: 50.79 %; Ener. z T: 30.6 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4319.92 mg;

sobota 2023-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew gotowana z olejem* 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 , Sałatka z brokołu i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona z oliwą 20 g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2065.89 kcal; B: 81.81 g; T: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; W: 300.14 g; W tym cukry: 41.23 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.66 g; WW: 27.21 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 52.49 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3992.91 mg;

sobota 2023-12-30		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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 , Sałatka z brokołu i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona z oliwą 20 g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1957.3 kcal; B: 70.24 g; T: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; W: 289.16 g; W tym cukry: 25.89 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 7.32 g; WW: 25.76 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 52.65 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3526 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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 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* 100 g , Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 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 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),
Wartości odżywcze: E: 2655.4 kcal; B: 126.89 g; T: 94.6 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; W: 314.21 g; W tym cukry: 37.14 g; Bł.: 24.42 g; Sól: 8.37 g; WW: 29.06 Por; Ener. z B: 19.11 %; Ener. z W: 43.65 %; Ener. z T: 32.06 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4013.96 mg;		
niedziela 2023-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek 80 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 () b/c 100 g , 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 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>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Kiwi 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,
Wartości odżywcze: E: 2315.14 kcal; B: 130.4 g; T: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 298.09 g; W tym cukry: 54.97 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 8.04 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 22.53 %; Ener. z W: 45.84 %; Ener. z T: 28.6 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5533.11 mg;		
niedziela 2023-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 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 () 100 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),
Wartości odżywcze: E: 2768.77 kcal; B: 122.35 g; T: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 386.47 g; W tym cukry: 84.07 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 6.15 g; WW: 36.62 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 52.74 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 4804.58 mg;		
niedziela 2023-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g , Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ), 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ), Ser mozzarella kulki 50 g (MLE), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: E: 2661.99 kcal; B: 122.49 g; T: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 386.09 g; W tym cukry: 83.74 g; Bł.: 21.27 g; Sól: 6.09 g; WW: 36.6 Por; Ener. z B: 18.41 %; Ener. z W: 54.82 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 4799.16 mg;

niedziela 2023-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ SEL), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g , Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ), 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2278.19 kcal; B: 100.1 g; T: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; W: 342.32 g; W tym cukry: 71.63 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 7.93 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 55.72 %; Ener. z T: 20.4 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4830.09 mg;