

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2024-01-01 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 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 , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, </u>), Papryka świeża mix 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02, </u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE, </u>), Banan 1szt. 1 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 , Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2197.05 kcal; B: 96.52 g; T: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; W: 360.2 g; W tym cukry: 82.68 g; Bł.: 42.04 g; Sól: 9.1 g; WW: 31.99 Por; Ener. z B: 17.57 %; Ener. z W: 57.92 %; Ener. z T: 18.54 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4357.7 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, </u>), Papryka świeża mix 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, </u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE, </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 , Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ, </u>), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2223 kcal; B: 105.91 g; T: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; W: 342.91 g; W tym cukry: 62.71 g; Bł.: 49.96 g; Sól: 9.24 g; WW: 29.4 Por; Ener. z B: 19.06 %; Ener. z W: 52.71 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 4557.65 mg;

poniedziałek 2024-01-01 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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ, </u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Banan 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 2 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE, </u>), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2356.35 kcal; B: 100.54 g; T: 58.1 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; W: 372.98 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 28.14 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 58.54 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4270.6 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Płatki owsiane na mleku/p 400 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 , Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Banan 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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2316.11 kcal; B: 100.09 g; T: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; W: 381.56 g; W tym cukry: 88.73 g; Bł.: 28.56 g; Sól: 8.36 g; WW: 35.48 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 60.96 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4247.64 mg;

poniedziałek 2024-01-01		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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>), Fasolka szparagowa z wody* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Banan 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 , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2097.54 kcal; B: 80.62 g; T: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; W: 363.53 g; W tym cukry: 69.66 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 9.05 g; WW: 33.61 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 63.62 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3664.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Makaron 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Ćwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 , Ryba dorsz w galarecie 150 g (<u>RYB, _</u>), Pomidor 90 g , Cytryna 10 g ,
		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ, _</u>),

Wartości odżywcze: E: 2125.02 kcal; B: 99.84 g; T: 38.1 g; Kw. tł. nasy.: 9.36 g; W: 357.89 g; W tym cukry: 98.03 g; Bł.: 33.73 g; Sól: 6.68 g; WW: 32.42 Por; Ener. z B: 18.79 %; Ener. z W: 61.02 %; Ener. z T: 16.14 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4035.46 mg;

wtorek 2024-01-02 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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem 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 , Ryba dorsz w galarecie 150 g (<u>RYB, _</u>), Pomidor 90 g , Cytryna 10 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (<u>MLE, _</u>),	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g ,

Wartości odżywcze: E: 2171.87 kcal; B: 103.69 g; T: 37.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; W: 377.38 g; W tym cukry: 109.16 g; Bł.: 48.88 g; Sól: 6.34 g; WW: 32.79 Por; Ener. z B: 19.1 %; Ener. z W: 60.5 %; Ener. z T: 15.37 %; Ener. z Bł.: 4.5 %; K: 5300 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Makaron 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 smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Ćwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 , Ryba dorsz w galarecie 150 g (<u>RYB, _</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ, _</u>),

Wartości odżywcze: E: 2136.59 kcal; B: 89.85 g; T: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; W: 354.08 g; W tym cukry: 99.53 g; Bł.: 21.3 g; Sól: 7.11 g; WW: 33.33 Por; Ener. z B: 16.82 %; Ener. z W: 62.3 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3692.99 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Makaron 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _</u>), Ćwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, _</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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ryba dorsz w galarecie 150 g (<u>RYB, _</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ, _</u>),

Wartości odżywcze: E: 1939.49 kcal; B: 84.71 g; T: 29.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.06 g; W: 343.57 g; W tym cukry: 92.18 g; Bł.: 21.3 g; Sól: 6.9 g; WW: 32.26 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 66.47 %; Ener. z T: 13.75 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3481.62 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, _</u>), Ćwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>), Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ryba dorsz w galarecie 150 g (<u>RYB, _</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ, _</u>),

Wartości odżywcze: E: 2015.9 kcal; B: 88.83 g; T: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; W: 317.22 g; W tym cukry: 43.8 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 7.15 g; WW: 29.43 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 58.2 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3182.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/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, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 100 g (<u>MLE</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Jabłko 1 szt 1 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, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2036.12 kcal; B: 87.81 g; T: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; W: 310.2 g; W tym cukry: 51.38 g; Bł.: 27.92 g; Sól: 8.02 g; WW: 28.3 Por; Ener. z B: 17.25 %; Ener. z W: 55.45 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3842.11 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/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, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałata warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 100 g (<u>MLE</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Jabłko 1 szt 1 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, Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g, Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 1968.06 kcal; B: 99.18 g; T: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.9 g; W: 293.85 g; W tym cukry: 50.58 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 9.84 g; WW: 26.02 Por; Ener. z B: 20.16 %; Ener. z W: 52.63 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 5084.66 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/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, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałata wiosenna - diety 100 g,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałata z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, 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, Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2153.16 kcal; B: 89.48 g; T: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; W: 316.75 g; W tym cukry: 60.2 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 7.05 g; WW: 29.44 Por; Ener. z B: 16.62 %; Ener. z W: 54.65 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4097.99 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/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 , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka wiosenna - diety b/skórki 100 g ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2046.96 kcal; B: 89.48 g; T: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; W: 316.75 g; W tym cukry: 60.2 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 7.01 g; WW: 29.44 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 57.48 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4097.99 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Ryż 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1901.18 kcal; B: 71.74 g; T: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; W: 295.56 g; W tym cukry: 41.07 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 7.06 g; WW: 27.22 Por; Ener. z B: 15.09 %; Ener. z W: 57.21 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3541.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Mandarynka 2 szt , 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 , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidorki koktajlowe 80 g ,
		Posiłek nocny: Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>),
Wartości odżywcze: E: 2496.95 kcal; B: 100.34 g; T: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; W: 352.25 g; W tym cukry: 64.71 g; Bł.: 35.05 g; Sól: 8.09 g; WW: 31.73 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 50.81 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3983.46 mg;		
czwartek 2024-01-04 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidorki koktajlowe 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	Posiłek nocny: Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>),
Wartości odżywcze: E: 2647.45 kcal; B: 113.75 g; T: 78.3 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; W: 389.63 g; W tym cukry: 70.03 g; Bł.: 50.43 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.01 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 51.25 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 4897.9 mg;		
czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,
Wartości odżywcze: E: 2445.27 kcal; B: 98.94 g; T: 67.1 g; Kw. tł. nasy.: 18.3 g; W: 374.43 g; W tym cukry: 84.35 g; Bł.: 29.2 g; Sól: 9.02 g; WW: 34.51 Por; Ener. z B: 16.18 %; Ener. z W: 56.47 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4475.52 mg;		
czwartek 2024-01-04 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 , 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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2339.07 kcal; B: 98.94 g; T: 55.3 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; W: 374.43 g; W tym cukry: 84.35 g; Bł.: 29.2 g; Sól: 8.98 g; WW: 34.51 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 59.04 %; Ener. z T: 21.28 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4475.52 mg;

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2079.11 kcal; B: 77.88 g; T: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.94 g; W: 354.12 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 30.15 g; Sól: 7.61 g; WW: 32.34 Por; Ener. z B: 14.98 %; Ener. z W: 62.33 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3815.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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> ,), Dżem 25 g 1 szt , Gruszka 1szt. 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, 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 , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u> ,), Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g , Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2178.22 kcal; B: 93.13 g; T: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; W: 340.39 g; W tym cukry: 79.98 g; Bł.: 33.63 g; Sól: 7.71 g; WW: 30.74 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 56.33 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 5026.47 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty 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 , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> ,), Gruszka 1szt. 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ,), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekkiem/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 , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u> ,), Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Hummus 30 g (<u>SEZ</u> ,), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2258.3 kcal; B: 104.95 g; T: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; W: 336.5 g; W tym cukry: 76.07 g; Bł.: 42.18 g; Sól: 8.45 g; WW: 29.46 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 52.13 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 5796.64 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> ,), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ,), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,), Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekkiem/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 2 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> ,), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2229.85 kcal; B: 95.13 g; T: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; W: 345 g; W tym cukry: 81.42 g; Bł.: 26.53 g; Sól: 6.69 g; WW: 31.88 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 57.13 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 5145.95 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g (MLE,), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,), Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g , 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 , Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE,), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2136.12 kcal; B: 97.13 g; T: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; W: 335.02 g; W tym cukry: 75.02 g; Bł.: 26.53 g; Sól: 6.7 g; WW: 30.85 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 57.77 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4978.8 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,), Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g , 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 , Pasta z jaj z koperkiem -dieta (bez mleka) 80 g (JAJ,), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1911.08 kcal; B: 71.38 g; T: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; W: 309.91 g; W tym cukry: 56.1 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 7.29 g; WW: 28.3 Por; Ener. z B: 14.94 %; Ener. z W: 59.15 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4232.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2024-01-06 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 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) 100 g (<u>SOJ,</u>), Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza gryczana 200 g, Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 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, Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: E: 2616.34 kcal; B: 107.85 g; T: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; W: 358.51 g; W tym cukry: 55.44 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 10.53 g; WW: 32.53 Por; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 49.85 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4229.37 mg;

sobota 2024-01-06 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza gryczana 200 g, Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () b/c 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 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, Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 15 g,

Wartości odżywcze: E: 2464.24 kcal; B: 108.33 g; T: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; W: 359.01 g; W tym cukry: 66.49 g; Bł.: 43.46 g; Sól: 11.54 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 51.22 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4911.11 mg;

sobota 2024-01-06 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, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE,</u>),	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: E: 2440.04 kcal; B: 95.19 g; T: 66.9 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; W: 376.82 g; W tym cukry: 57.61 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 8.76 g; WW: 34.51 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 56.68 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4436.8 mg;

sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE,),	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ,), Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2275.64 kcal; B: 90.8 g; T: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; W: 366.94 g; W tym cukry: 51.49 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 8.58 g; WW: 33.52 Por; Ener. z B: 15.96 %; Ener. z W: 59.04 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4212.05 mg;

sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, 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,), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ,), Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta (bez mleka) 150 g (SOJ, SEL,), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2257.72 kcal; B: 74.56 g; T: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; W: 336.51 g; W tym cukry: 33.42 g; Bł.: 33.51 g; Sól: 8.29 g; WW: 30.28 Por; Ener. z B: 13.21 %; Ener. z W: 53.68 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3620.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2024-01-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		

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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	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 z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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 , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w ostłonce niejadalnej. 30 g (<u>GOR,</u>), Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ,</u>), Pomarańcza 150 g ,

Wartości odżywcze: E: 2649.81 kcal; B: 118.77 g; T: 94.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.6 g; W: 348.17 g; W tym cukry: 60.43 g; Bł.: 31.88 g; Sól: 9.66 g; WW: 31.65 Por; Ener. z B: 17.93 %; Ener. z W: 47.74 %; Ener. z T: 32.06 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4486.94 mg;

niedziela 2024-01-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Kasza manna 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 , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 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 z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Jabłko 1 szt 1 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 , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),	Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ,</u>), Pomarańcza 150 g ,

Wartości odżywcze: E: 2499.73 kcal; B: 131.53 g; T: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 329.54 g; W tym cukry: 76.69 g; Bł.: 38.79 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.07 Por; Ener. z B: 21.05 %; Ener. z W: 46.52 %; Ener. z T: 29.6 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 5657.45 mg;

niedziela 2024-01-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		

Kasza manna 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 , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 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>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

Wartości odżywcze: E: 2407.81 kcal; B: 120.22 g; T: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; W: 339.4 g; W tym cukry: 61.23 g; Bł.: 21.06 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.88 Por; Ener. z B: 19.97 %; Ener. z W: 52.88 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4483.59 mg;

niedziela 2024-01-07		
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>), 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 , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 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>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2425.85 kcal; B: 121.02 g; T: 56.8 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; W: 369.51 g; W tym cukry: 86.46 g; Bł.: 21.73 g; Sól: 6.24 g; WW: 34.93 Por; Ener. z B: 19.95 %; Ener. z W: 57.35 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 4992.46 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata 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 warzyw gotowanych królewski* 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

Wartości odżywcze: E: 1896.5 kcal; B: 88.88 g; T: 40.2 g; Kw. tł. nasy.: 8.73 g; W: 305.77 g; W tym cukry: 48.95 g; Bł.: 24.29 g; Sól: 6.31 g; WW: 28.16 Por; Ener. z B: 18.75 %; Ener. z W: 59.37 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3868.67 mg;