

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2023-12-04		
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,	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>), 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: 2083.55 kcal; B: 82.26 g; T: 37.91 g; Kw. tł. nasy.: 8.87 g; W: 371.59 g; W tym cukry: 109.49 g; Bł.: 36.06 g; Sól: 8.02 g; WW: 33.66 Por; Ener. z B: 15.79 %; Ener. z W: 64.42 %; Ener. z T: 16.38 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4100.04 mg;

poniedziałek 2023-12-04		
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,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>), Śliwka szt 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: 1973.13 kcal; B: 84.08 g; T: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; W: 330.51 g; W tym cukry: 84.16 g; Bł.: 36.52 g; Sól: 8.27 g; WW: 29.5 Por; Ener. z B: 17.04 %; Ener. z W: 59.6 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 4152.66 mg;

poniedziałek 2023-12-04		
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,	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>), 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: 2143.96 kcal; B: 79.55 g; T: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; W: 371.19 g; W tym cukry: 111.04 g; Bł.: 20.73 g; Sól: 7.33 g; WW: 35.23 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 65.39 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3947.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-04		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 , Kielbasa 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 ,	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>), 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: 2103.72 kcal; B: 79.1 g; T: 36.6 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; W: 379.77 g; W tym cukry: 118.22 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 7.28 g; WW: 35.97 Por; Ener. z B: 15.04 %; Ener. z W: 68.19 %; Ener. z T: 15.66 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3924.55 mg;

poniedziałek 2023-12-04		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 , 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 ,	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>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , 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: 2068.93 kcal; B: 75.51 g; T: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.7 g; W: 358.63 g; W tym cukry: 72.85 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 8.76 g; WW: 33.44 Por; Ener. z B: 14.6 %; Ener. z W: 64.14 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3750.65 mg;

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 ,	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* 100 g (<u>GLU PSZ, _</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: Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>),

Wartości odżywcze: E: 2227.36 kcal; B: 106.6 g; T: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; W: 355.9 g; W tym cukry: 45.33 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 8.68 g; WW: 32.8 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 58.78 %; Ener. z T: 19.2 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3921.56 mg;

wtorek 2023-12-05 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 ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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* 100 g (<u>GLU PSZ, _</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: Talarki z marchwi 100 g ,

Wartości odżywcze: E: 1993.15 kcal; B: 88.63 g; T: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; W: 325.05 g; W tym cukry: 36.25 g; Bł.: 34.53 g; Sól: 7.65 g; WW: 29.11 Por; Ener. z B: 17.79 %; Ener. z W: 58.3 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3762.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2023-12-06 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>), Winogrona 100 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 , 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: 2035.67 kcal; B: 87.74 g; T: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; W: 310.53 g; W tym cukry: 52.79 g; Bł.: 26.5 g; Sól: 8.01 g; WW: 28.48 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3878.41 mg;

środa 2023-12-06 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 , Winogrona 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 , 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>), 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: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1985.61 kcal; B: 98.11 g; T: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; W: 298.58 g; W tym cukry: 46.79 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 8.87 g; WW: 26.6 Por; Ener. z B: 19.76 %; Ener. z W: 53.49 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4600.96 mg;

środa 2023-12-06 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 , 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: 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 2023-12-06 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 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 2023-12-06 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

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 2023-12-07 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 2023-12-08 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 kiszonej 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 mlekem/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 2023-12-08 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 kiszonej 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 mlekem/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 2023-12-08 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 mlekem/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 2023-12-08 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 2023-12-08 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

Wartości odżywcze: E: 2416.79 kcal; B: 95.19 g; T: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; W: 377.82 g; W tym cukry: 57.61 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 8.74 g; WW: 34.61 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 57.39 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4436.8 mg;

sobota 2023-12-09 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 , Szyńka 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 JE CZ,), 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: 2252.39 kcal; B: 90.8 g; T: 51.9 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; W: 367.94 g; W tym cukry: 51.49 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 8.56 g; WW: 33.62 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 59.83 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4212.05 mg;

sobota 2023-12-09 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 , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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 JE CZ,), 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: 2233.2 kcal; B: 75.39 g; T: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; W: 337.01 g; W tym cukry: 33.42 g; Bł.: 33.51 g; Sól: 8.37 g; WW: 30.29 Por; Ener. z B: 13.5 %; Ener. z W: 54.36 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3620.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2023-12-10 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 osłonke 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 2023-12-10 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 2023-12-10 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 2023-12-10 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 Sopotcka 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 2023-12-10 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 Sopotcka 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;