

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Kielbasa Szykowa 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 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 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 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,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 1998.84 kcal; B: 71.4 g; T: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; W: 360.64 g; W tym cukry: 111.01 g; Bł.: 19.81 g; Sól: 7.02 g; WW: 34.24 Por; Ener. z B: 14.29 %; Ener. z W: 68.21 %; Ener. z T: 16.41 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3663.97 mg;

poniedziałek 2023-12-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Kielbasa Szykowa 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 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 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,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 2027.26 kcal; B: 74.05 g; T: 36.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; W: 365.35 g; W tym cukry: 110.57 g; Bł.: 20.21 g; Sól: 7.24 g; WW: 34.68 Por; Ener. z B: 14.61 %; Ener. z W: 68.1 %; Ener. z T: 16.19 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3703.02 mg;

poniedziałek 2023-12-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 Szykowa 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 90 g, Rukola 10 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: 1976.2 kcal; B: 84.03 g; T: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; W: 330.64 g; W tym cukry: 84.34 g; Bł.: 36.51 g; Sól: 8.28 g; WW: 29.51 Por; Ener. z B: 17.01 %; Ener. z W: 59.53 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4168.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE, _), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _), 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _), Ćwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, S02, _), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE, _), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ryba dorsz w galarecie 150 g (RYB, _), Pomidor 90 g , Cytryna 10 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (MLE, _),		Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g ,

Wartości odżywcze: E: 2281.89 kcal; B: 117.24 g; T: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; W: 356.41 g; W tym cukry: 69.41 g; Bł.: 45.25 g; Sól: 8.04 g; WW: 31.11 Por; Ener. z B: 20.55 %; Ener. z W: 54.54 %; Ener. z T: 18.44 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 5139.66 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Makaron 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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _), Ćwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL, _), Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ, _), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _), 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 , Ryba dorsz w galarecie 150 g (RYB, _), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml (MLE, _),		Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g ,

Wartości odżywcze: E: 2318.51 kcal; B: 113.22 g; T: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; W: 376.74 g; W tym cukry: 79.92 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 8.35 g; WW: 34.36 Por; Ener. z B: 19.53 %; Ener. z W: 59.19 %; Ener. z T: 18 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4950.95 mg;

wtorek 2023-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE, _), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _), 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, _), Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, S02, _), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE, _), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, _), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ryba dorsz w galarecie 150 g (RYB, _), Pomidor 90 g , Cytryna 10 g ,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (MLE, _),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ,	Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g ,

Wartości odżywcze: E: 2280.23 kcal; B: 119.49 g; T: 46.2 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; W: 358.48 g; W tym cukry: 76.57 g; Bł.: 53.4 g; Sól: 7.47 g; WW: 30.56 Por; Ener. z B: 20.96 %; Ener. z W: 53.52 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 4.68 %; K: 5655.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2161.87 kcal; B: 94.06 g; T: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; W: 328.84 g; W tym cukry: 52.79 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 8.48 g; WW: 30.24 Por; Ener. z B: 17.4 %; Ener. z W: 55.82 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4061.41 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 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 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 , 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 ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2177.16 kcal; B: 96.36 g; T: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; W: 335.34 g; W tym cukry: 60.44 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 7.35 g; WW: 31.26 Por; Ener. z B: 17.7 %; Ener. z W: 57.39 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4303.39 mg;

środa 2023-12-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 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 , 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: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2031.21 kcal; B: 99.87 g; T: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; W: 308.08 g; W tym cukry: 46.85 g; Bł.: 34.2 g; Sól: 9.11 g; WW: 27.44 Por; Ener. z B: 19.67 %; Ener. z W: 53.93 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4643.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: E: 2440.99 kcal; B: 108.33 g; T: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; W: 360.01 g; W tym cukry: 66.49 g; Bł.: 43.46 g; Sól: 11.52 g; WW: 31.58 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 51.87 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4911.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2023-12-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		

<p>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,</p>	<p>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,</p>	<p>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 osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GOR,</u>), Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g, Rukola 20 g,</p>
<p>II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),</p>		<p>Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ,</u>), Pomarańcza 150 g,</p>

Wartości odżywcze: E: 2755.85 kcal; B: 125.47 g; T: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 361.11 g; W tym cukry: 69.42 g; Bł.: 32.79 g; Sól: 9.9 g; WW: 32.83 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 47.65 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4836.23 mg;

niedziela 2023-12-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		

<p>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,</p>	<p>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,</p>	<p>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, Rukola 20 g,</p>
<p>II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),</p>		<p>Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,</p>

Wartości odżywcze: E: 2407.73 kcal; B: 126.92 g; T: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; W: 352.36 g; W tym cukry: 70.24 g; Bł.: 21.98 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 21.09 %; Ener. z W: 54.89 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4834.08 mg;

niedziela 2023-12-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		

<p>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,</p>	<p>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,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 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 80 g, Rukola 20 g,</p>
<p>II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),</p>	<p>Podwieczorek: Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),</p>	<p>Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ,</u>), Pomarańcza 150 g,</p>

Wartości odżywcze: E: 2499.27 kcal; B: 131.57 g; T: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 329.38 g; W tym cukry: 76.48 g; Bł.: 38.8 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.06 Por; Ener. z B: 21.06 %; Ener. z W: 46.51 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 5640.24 mg;