

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mandarynka 2 szt,	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 1975.45 kcal; B: 73.73 g; T: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.8 g; W: 338.77 g; W tym cukry: 66.78 g; Bł.: 32.23 g; Sól: 7.48 g; WW: 30.52 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 62.07 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3690.12 mg;

<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodat mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mandarynka 2 szt,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p 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: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2118 kcal; B: 87.45 g; T: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; W: 349.82 g; W tym cukry: 77.38 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 9.1 g; WW: 31.14 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 58.89 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4371.31 mg;

<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodat mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Warzywa pieczone 100 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2162.03 kcal; B: 73.75 g; T: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; W: 361.59 g; W tym cukry: 69.63 g; Bł.: 22.1 g; Sól: 5.02 g; WW: 33.92 Por; Ener. z B: 13.64 %; Ener. z W: 62.81 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3782.56 mg;

<b>poniedziałek 2024-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodat mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Warzywa pieczone 100 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2093.19 kcal; B: 73.12 g; T: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; W: 357.17 g; W tym cukry: 65.66 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 5 g; WW: 33.61 Por; Ener. z B: 13.97 %; Ener. z W: 64.19 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3594.69 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-15		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Warzywa pieczone 100 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ JAJ</u> ), Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g, Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2221.18 kcal; B: 76.14 g; T: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.8 g; W: 353.76 g; W tym cukry: 52.33 g; Bł.: 30.41 g; Sól: 6.16 g; WW: 32.32 Por; Ener. z B: 13.71 %; Ener. z W: 58.23 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3684.91 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), Marchew oprószana 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>SO2</u> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2061.36 kcal; B: 83.65 g; T: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; W: 295.79 g; W tym cukry: 42.34 g; Bł.: 30.82 g; Sól: 7.88 g; WW: 26.53 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 51.42 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3996.92 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2117 kcal; B: 110.28 g; T: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; W: 299.25 g; W tym cukry: 52.98 g; Bł.: 35.07 g; Sól: 10.96 g; WW: 26.39 Por; Ener. z B: 20.84 %; Ener. z W: 49.92 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4997.88 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 1862.4 kcal; B: 89.11 g; T: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; W: 291 g; W tym cukry: 42.67 g; Bł.: 23.34 g; Sól: 7.75 g; WW: 26.78 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 57.49 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3966.88 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 , Dynia z wody 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 1808.63 kcal; B: 86.63 g; T: 38.54 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; W: 289.3 g; W tym cukry: 41.19 g; Bł.: 23.3 g; Sól: 8.22 g; WW: 26.68 Por; Ener. z B: 19.16 %; Ener. z W: 58.83 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3826.14 mg;

<b>wtorek 2024-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata lodowa 20 g,	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 1647.98 kcal; B: 75.31 g; T: 33.67 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; W: 270.92 g; W tym cukry: 24.83 g; Bł.: 24.15 g; Sól: 6.79 g; WW: 24.69 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 59.89 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3301.18 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g ( <b>MLE, ORZ</b> ), Winogrona 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2358.29 kcal; B: 108.96 g; T: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.7 g; W: 364.52 g; W tym cukry: 85.59 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 8.11 g; WW: 32.59 Por; Ener. z B: 18.48 %; Ener. z W: 55.22 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4314.9 mg;

<b>środa 2024-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g ( <b>MLE, ORZ</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2543.09 kcal; B: 122.72 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; W: 403.63 g; W tym cukry: 72.89 g; Bł.: 47.21 g; Sól: 7.38 g; WW: 35.6 Por; Ener. z B: 19.3 %; Ener. z W: 56.06 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 5656.65 mg;

<b>środa 2024-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, RYB, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2489.91 kcal; B: 108.55 g; T: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; W: 416.93 g; W tym cukry: 104.98 g; Bł.: 27.22 g; Sól: 6.58 g; WW: 39.08 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 62.61 %; Ener. z T: 17.49 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4804.28 mg;

<b>środa 2024-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pomidor b/skórki 90 g, Sałata zielona 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 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 ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2325.51 kcal; B: 102.13 g; T: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; W: 395.51 g; W tym cukry: 98.16 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 6.04 g; WW: 37.01 Por; Ener. z B: 17.57 %; Ener. z W: 63.44 %; Ener. z T: 16.38 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4622.25 mg;

<b>środa 2024-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

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 2 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Sałata zielona 10 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 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 , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2221.9 kcal; B: 85.53 g; T: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; W: 377.58 g; W tym cukry: 81.74 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.11 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 63 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4053.08 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna 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, Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

**Wartości odżywcze:** E: 2326.8 kcal; B: 101.64 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; W: 350.02 g; W tym cukry: 56.28 g; Bł.: 37.5 g; Sól: 6.62 g; WW: 31.33 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 53.73 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4249.41 mg;

<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza manna 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, Pasztet z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Pomarańcza 250g 1 szt,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Ogórek świeży 15 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2570.15 kcal; B: 114.47 g; T: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; W: 381.67 g; W tym cukry: 73.79 g; Bł.: 44.62 g; Sól: 7.46 g; WW: 33.73 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 52.46 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5095.08 mg;

<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 90 g, Roszponka 10 g,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

**Wartości odżywcze:** E: 2279.02 kcal; B: 103.28 g; T: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; W: 349.41 g; W tym cukry: 51.73 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 6.35 g; WW: 32.91 Por; Ener. z B: 18.13 %; Ener. z W: 57.67 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3559.16 mg;

<b>czwartek 2024-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 90 g, Roszponka 10 g,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

**Wartości odżywcze:** E: 2167.72 kcal; B: 98.89 g; T: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; W: 339.53 g; W tym cukry: 45.61 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 6.19 g; WW: 31.92 Por; Ener. z B: 18.25 %; Ener. z W: 58.81 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3334.41 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-18		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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 2 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 90 g, Roszponka 10 g.	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2085.11 kcal; B: 78.94 g; T: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; W: 321.91 g; W tym cukry: 27.48 g; Bł.: 21.76 g; Sól: 6.59 g; WW: 30.05 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 57.58 %; Ener. z T: 24.2 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2706.99 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 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 ,	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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2241.91 kcal; B: 98.37 g; T: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; W: 331.15 g; W tym cukry: 69.68 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 7.62 g; WW: 29.8 Por; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 53.09 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4893.64 mg;

<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</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 ,	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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2151.4 kcal; B: 109.56 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; W: 311.99 g; W tym cukry: 70.98 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 7.34 g; WW: 27.57 Por; Ener. z B: 20.37 %; Ener. z W: 51.12 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5281.15 mg;

<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</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 , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2106.9 kcal; B: 101.62 g; T: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; W: 323.54 g; W tym cukry: 71.64 g; Bł.: 24.69 g; Sól: 6.11 g; WW: 29.94 Por; Ener. z B: 19.29 %; Ener. z W: 56.74 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4802.32 mg;

<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</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 , Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2124.47 kcal; B: 108.01 g; T: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; W: 323.44 g; W tym cukry: 71.36 g; Bł.: 24.69 g; Sól: 6.28 g; WW: 29.9 Por; Ener. z B: 20.34 %; Ener. z W: 56.25 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4859.92 mg;

<b>piątek 2024-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</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 , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 80 g ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** E: 1940.16 kcal; B: 87.05 g; T: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; W: 300.39 g; W tym cukry: 54.09 g; Bł.: 25.45 g; Sól: 6.83 g; WW: 27.56 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 56.69 %; Ener. z T: 22.9 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4168.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Orzechy włoskie tuskane 30 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2547.5 kcal; B: 91.73 g; T: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.7 g; W: 358.39 g; W tym cukry: 60.88 g; Bł.: 43.92 g; Sól: 9.28 g; WW: 31.47 Por; Ener. z B: 14.4 %; Ener. z W: 49.38 %; Ener. z T: 32.49 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4069.93 mg;

<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka wiosenna 100 g,	Podwieczorek: Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Mus z truskawek* b/c 50 g,	Posiłek nocny: Orzechy włoskie tuskane 30 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2420.86 kcal; B: 108.84 g; T: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; W: 350.66 g; W tym cukry: 59.43 g; Bł.: 48.08 g; Sól: 7.2 g; WW: 30.29 Por; Ener. z B: 17.98 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4451.25 mg;

<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</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, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2156.17 kcal; B: 81.92 g; T: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; W: 359.95 g; W tym cukry: 61.61 g; Bł.: 27.9 g; Sól: 6.76 g; WW: 33.14 Por; Ener. z B: 15.2 %; Ener. z W: 61.6 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3658.54 mg;

<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</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, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2130.84 kcal; B: 82.05 g; T: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 7.96 g; W: 362.78 g; W tym cukry: 63.74 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 6.94 g; WW: 33.3 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 62.65 %; Ener. z T: 19.1 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3752.38 mg;

<b>sobota 2024-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</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, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2000.97 kcal; B: 70.12 g; T: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; W: 345.31 g; W tym cukry: 47.31 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 14.02 %; Ener. z W: 63.04 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3183.21 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzepa biała 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Mandarynka 2 szt,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2381.04 kcal; B: 104.84 g; T: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; W: 379.28 g; W tym cukry: 120.41 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 7.84 g; WW: 34.55 Por; Ener. z B: 17.61 %; Ener. z W: 57.95 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4731.17 mg;

<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzepa biała 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Mandarynka 2 szt,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkami wody. 25 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ), Pomidor 15 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2254.92 kcal; B: 124.41 g; T: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.5 g; W: 326.14 g; W tym cukry: 64.88 g; Bł.: 36.96 g; Sól: 9.47 g; WW: 28.94 Por; Ener. z B: 22.07 %; Ener. z W: 51.3 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 5311 mg;

<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ),	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Mandarynka 2 szt,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2331.97 kcal; B: 114.25 g; T: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; W: 353.05 g; W tym cukry: 110.31 g; Bł.: 23.31 g; Sól: 7.43 g; WW: 32.94 Por; Ener. z B: 19.6 %; Ener. z W: 56.56 %; Ener. z T: 21.61 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4739.75 mg;

<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> ),	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 1szt. 1 szt,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2400.56 kcal; B: 101.94 g; T: 57.9 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; W: 378.29 g; W tym cukry: 122.84 g; Bł.: 23.1 g; Sól: 7.36 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 59.18 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4718.3 mg;

<b>niedziela 2024-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> ),	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konsenwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Mandarynka 2 szt ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ,		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2125.63 kcal; B: 92.62 g; T: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.11 g; W: 342.77 g; W tym cukry: 96.51 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 7.38 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 17.43 %; Ener. z W: 59.96 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3889.14 mg;