

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie  | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>   |  |  |
| Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 20 g, | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z selera i migdałów () b/c 150 g ( <b>MLE, ORZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mandarynka 2 szt, | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Roszponka 20 g, |
| II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE,</b> ),  |  | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,   |

**Wartości odżywcze:** E: 1951.82 kcal; B: 78.76 g; T: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; W: 309.92 g; W tym cukry: 59.19 g; Bł.: 33.87 g; Sól: 7.76 g; WW: 27.6 Por; Ener. z B: 16.14 %; Ener. z W: 56.57 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3956.57 mg;

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>poniedziałek 2024-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>   |   |  |
| Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Słupki z marchewki 80 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 20 g, | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mandarynka 2 szt, | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Roszponka 20 g, |
| II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE,</b> ),  |   | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,   |

**Wartości odżywcze:** E: 1961.71 kcal; B: 80.12 g; T: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; W: 328.45 g; W tym cukry: 64.26 g; Bł.: 32.79 g; Sól: 7.9 g; WW: 29.56 Por; Ener. z B: 16.34 %; Ener. z W: 60.28 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3975.32 mg;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>poniedziałek 2024-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |   |   |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Słupki z marchewki 80 g, Sałata zielona 20 g, | Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z selera i migdałów b/c () 150 g ( <b>MLE, ORZ, SEL,</b> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g, Roszponka 20 g, |
| II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE,</b> ),  | Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g,   | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,  |

**Wartości odżywcze:** E: 2349.09 kcal; B: 98 g; T: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 347.06 g; W tym cukry: 71.63 g; Bł.: 55.73 g; Sól: 9.89 g; WW: 29.2 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 49.61 %; Ener. z T: 28.1 %; Ener. z Bł.: 4.74 %; K: 5143.3 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2024-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>  |  |  |
| Zacierka na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g, | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</u> ), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 g, |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,  |  | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,   |

**Wartości odżywcze:** E: 2074.18 kcal; B: 106.09 g; T: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; W: 327.25 g; W tym cukry: 60.87 g; Bł.: 36.23 g; Sól: 7.37 g; WW: 29.14 Por; Ener. z B: 20.46 %; Ener. z W: 56.12 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4483.03 mg;

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>wtorek 2024-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>  |   |   |
| Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g, | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ), |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,  |   | Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,   |

**Wartości odżywcze:** E: 2238.81 kcal; B: 108.24 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; W: 342.24 g; W tym cukry: 64.03 g; Bł.: 30.23 g; Sól: 8.09 g; WW: 31.17 Por; Ener. z B: 19.34 %; Ener. z W: 55.75 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4252.44 mg;

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>wtorek 2024-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |   |   |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g, | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</u> ), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 g, |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,  | Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),   | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,  |

**Wartości odżywcze:** E: 2215.45 kcal; B: 131.16 g; T: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; W: 328.58 g; W tym cukry: 60.9 g; Bł.: 41.25 g; Sól: 6.79 g; WW: 28.89 Por; Ener. z B: 23.68 %; Ener. z W: 51.88 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4898.91 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>środa 2024-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>   |  |  |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</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, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80 g, | Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <b>MLE, SO2</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, | 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, Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),  |  | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** E: 2216.31 kcal; B: 94.49 g; T: 68.6 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; W: 318.98 g; W tym cukry: 52.55 g; Bł.: 28.7 g; Sól: 9.15 g; WW: 29.1 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 52.39 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4397.35 mg;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>środa 2024-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>   |  |   |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</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, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skórki 80 g, | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Marchew gotowana z olejem* 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, Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pomidor b/s z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),  |  | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** E: 2165.13 kcal; B: 98.48 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; W: 328.42 g; W tym cukry: 53.88 g; Bł.: 22.79 g; Sól: 7.2 g; WW: 30.71 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 56.46 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4444.16 mg;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>środa 2024-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |  |  |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 80 g, | Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g ( <b>MLE, SO2</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),   | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL</b> ),  | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,   |

**Wartości odżywcze:** E: 2200.92 kcal; B: 104.85 g; T: 72.4 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; W: 300.78 g; W tym cukry: 47.78 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 11.51 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 19.06 %; Ener. z W: 48.42 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4885.86 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g, | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, |
| II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g,   |  | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,   |

**Wartości odżywcze:** E: 2313.83 kcal; B: 86.79 g; T: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 346.87 g; W tym cukry: 69.67 g; Bł.: 40.48 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.65 Por; Ener. z B: 15 %; Ener. z W: 52.97 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4836.6 mg;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety () 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g, | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g, |
| II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g,   |   | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,   |

**Wartości odżywcze:** E: 2322.46 kcal; B: 92 g; T: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; W: 362.88 g; W tym cukry: 68.35 g; Bł.: 37.12 g; Sól: 6.87 g; WW: 32.67 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 56.11 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4761.63 mg;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>czwartek 2024-01-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g, | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g, |
| II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g,  | Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g,   | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,  |

**Wartości odżywcze:** E: 2290.86 kcal; B: 95.03 g; T: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; W: 363.09 g; W tym cukry: 83.51 g; Bł.: 48.33 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 54.96 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 5315.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2024-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>  |  |   |
| Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt, | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, | Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,  |

**Wartości odżywcze:** E: 2249.98 kcal; B: 106.67 g; T: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; W: 320.43 g; W tym cukry: 66.01 g; Bł.: 24.65 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.61 Por; Ener. z B: 18.96 %; Ener. z W: 52.58 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4896.35 mg;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>piątek 2024-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>   |  |  |
| Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,   |

**Wartości odżywcze:** E: 2386.99 kcal; B: 110.28 g; T: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; W: 337.24 g; W tym cukry: 68.38 g; Bł.: 25.11 g; Sól: 6.62 g; WW: 31.24 Por; Ener. z B: 18.48 %; Ener. z W: 52.31 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 5001.28 mg;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>piątek 2024-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |   |   |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1.50 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 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, Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 10 g,   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,  |

**Wartości odżywcze:** E: 2367.47 kcal; B: 126.84 g; T: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; W: 299.62 g; W tym cukry: 52.89 g; Bł.: 33.92 g; Sól: 8.58 g; WW: 26.64 Por; Ener. z B: 21.43 %; Ener. z W: 44.89 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5672.07 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY   |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie  | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-01-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>   |   |  |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g , | Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),  |   | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,  |

**Wartości odżywcze:** E: 2599.18 kcal; B: 101.96 g; T: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W: 354.91 g; W tym cukry: 56.31 g; Bł.: 39.62 g; Sól: 12.4 g; WW: 31.56 Por; Ener. z B: 15.69 %; Ener. z W: 48.52 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4778.17 mg;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>sobota 2024-01-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>  |  |  |
| Płatki 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , | Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),   |  | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,  |

**Wartości odżywcze:** E: 2215.9 kcal; B: 101.46 g; T: 60.7 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; W: 328.53 g; W tym cukry: 52.33 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 9.15 g; WW: 29.92 Por; Ener. z B: 18.31 %; Ener. z W: 53.91 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4239.64 mg;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>sobota 2024-01-27</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |  |   |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g , | Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),  | Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),  | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,  |

**Wartości odżywcze:** E: 2633.31 kcal; B: 119.87 g; T: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; W: 382.14 g; W tym cukry: 62.78 g; Bł.: 42.79 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 51.55 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5180.41 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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, Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g, | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 30 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g, Rukola 10 g, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),  |  | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),  |

**Wartości odżywcze:** E: 2561.65 kcal; B: 131.63 g; T: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; W: 318.73 g; W tym cukry: 42.88 g; Bł.: 25.8 g; Sól: 7.89 g; WW: 29.3 Por; Ener. z B: 20.55 %; Ener. z W: 45.74 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4389.76 mg;

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</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, Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt, | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 2 szt, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g, Rukola 10 g, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),   |  | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),  |

**Wartości odżywcze:** E: 2636.14 kcal; B: 126.12 g; T: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 379.4 g; W tym cukry: 79.82 g; Bł.: 19.74 g; Sól: 5.5 g; WW: 36.06 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 54.57 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4701.87 mg;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>niedziela 2024-01-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |  |  |
| 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, Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g, | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g, Rukola 10 g, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),  | Podwieczorek: Kiwi 1 szt 1 szt,  | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,  |

**Wartości odżywcze:** E: 2248.97 kcal; B: 128.06 g; T: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 300.21 g; W tym cukry: 54.47 g; Bł.: 34.9 g; Sól: 7.34 g; WW: 26.68 Por; Ener. z B: 22.78 %; Ener. z W: 47.19 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 5584.2 mg;