

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ</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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ), Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE</u> ), Salata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1829.74 kcal; B: 70.79 g; T: 39.52 g; Kw. tł. nasy.: 10 g; W: 315.27 g; W tym cukry: 63.04 g; Bł.: 35.12 g; Sól: 10.11 g; WW: 28.03 Por; Ener. z B: 15.48 %; Ener. z W: 61.25 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4154.24 mg;

<b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ), Gruszka 1szt. 150 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 , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE</u> ), Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, pomarańcza, szpinak) 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1922.27 kcal; B: 79.91 g; T: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; W: 323.83 g; W tym cukry: 62.14 g; Bł.: 40.55 g; Sól: 9.88 g; WW: 28.33 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 58.95 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4696.72 mg;

<b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ), Surówka z marchwi () drobno tarta b/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE</u> ), Salata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2097.85 kcal; B: 84.24 g; T: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; W: 346.9 g; W tym cukry: 88.17 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 8.99 g; WW: 31.87 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 60.52 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4827.38 mg;

<b>poniedziałek 2024-02-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 , Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g ( <u>RYB, MLE</u> ), Salata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2081.09 kcal; B: 84.13 g; T: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; W: 339.5 g; W tym cukry: 85.81 g; Bł.: 23.88 g; Sól: 9.31 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 60.67 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4614.25 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-02-05		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JE CZ</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, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g,	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ), Surówka z marchwi () drobno tarta (z olejem) 150 g, Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Salata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2025.88 kcal; B: 68.38 g; T: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; W: 332.45 g; W tym cukry: 73.46 g; Bł.: 31.89 g; Sól: 8.76 g; WW: 30.15 Por; Ener. z B: 13.5 %; Ener. z W: 59.34 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4414.33 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-06</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 , 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 , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Talarki z marchewki 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyńka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona 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 , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g , Cytryna 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jablko 1 szt 1 szt , Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2095.35 kcal; B: 100.07 g; T: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; W: 322.54 g; W tym cukry: 58.9 g; Bł.: 34.68 g; Sól: 7.04 g; WW: 28.82 Por; Ener. z B: 19.1 %; Ener. z W: 54.95 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4115.11 mg;

<b>wtorek 2024-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza 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 , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Talarki z marchewki 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</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 , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g , Cytryna 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2241.75 kcal; B: 118.74 g; T: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; W: 319.41 g; W tym cukry: 48.13 g; Bł.: 41.91 g; Sól: 7.7 g; WW: 27.79 Por; Ener. z B: 21.19 %; Ener. z W: 49.51 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4902.93 mg;

<b>wtorek 2024-02-06</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 , 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 , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Talarki z marchewki 80 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona 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 , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jablko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2087.1 kcal; B: 95.19 g; T: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; W: 328.37 g; W tym cukry: 58.94 g; Bł.: 23.99 g; Sól: 6.99 g; WW: 30.45 Por; Ener. z B: 18.24 %; Ener. z W: 58.33 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3876.14 mg;

<b>wtorek 2024-02-06</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 , 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 , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona 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 , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jablko pieczone 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2098.9 kcal; B: 88.6 g; T: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; W: 334.01 g; W tym cukry: 57.42 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 6.95 g; WW: 31.19 Por; Ener. z B: 16.89 %; Ener. z W: 59.38 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3730.88 mg;

<b>wtorek 2024-02-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona 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 , Szyńka Konsenwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jablko pieczone 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 1946.68 kcal; B: 83.21 g; T: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; W: 307.36 g; W tym cukry: 40.84 g; Bł.: 23.05 g; Sól: 6.46 g; WW: 28.45 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 58.42 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3316.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-02-07</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, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Kiwi 1 szt 1 szt, Sałata zielona 20 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR</b> ), Buraczki oprószane () b/c 100 g ( <b>GLU PSZ</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, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Papryka świeża 90 g, Rukola 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

**Wartości odżywcze:** E: 2041.03 kcal; B: 91.01 g; T: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; W: 336.85 g; W tym cukry: 51.08 g; Bł.: 34.47 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.28 Por; Ener. z B: 17.84 %; Ener. z W: 59.26 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4989.02 mg;

<b>środa 2024-02-07</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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Kiwi 1 szt 1 szt, Sałata zielona 20 g,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR</b> ), Buraczki oprószane () b/c 100 g ( <b>GLU PSZ</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, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Papryka świeża 90 g, Rukola 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SOJ</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2411.88 kcal; B: 111.44 g; T: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; W: 372.93 g; W tym cukry: 66.42 g; Bł.: 41.95 g; Sól: 9.11 g; WW: 33.16 Por; Ener. z B: 18.48 %; Ener. z W: 54.89 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 6021.69 mg;

<b>środa 2024-02-07</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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Banan 1szt. 1 szt, Sałata zielona 20 g,	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Buraczki oprószane () 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, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

**Wartości odżywcze:** E: 2040.87 kcal; B: 84.22 g; T: 38.2 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 351.5 g; W tym cukry: 83.26 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 6.21 g; WW: 32.71 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 64.12 %; Ener. z T: 16.85 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4542.6 mg;

<b>środa 2024-02-07</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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Banan 1szt. 1 szt, Sałata zielona 20 g,	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Buraczki oprószane () 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, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

**Wartości odżywcze:** E: 1987.12 kcal; B: 84.19 g; T: 32.3 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; W: 351.35 g; W tym cukry: 83.16 g; Bł.: 24.33 g; Sól: 6.18 g; WW: 32.7 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 65.83 %; Ener. z T: 14.63 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4532.93 mg;

<b>środa 2024-02-07</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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ), Banan 1szt. 1 szt, Sałata zielona 20 g,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki oprószane () 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, parzony osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

**Wartości odżywcze:** E: 1926.78 kcal; B: 66.21 g; T: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; W: 332.72 g; W tym cukry: 67.23 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 6.07 g; WW: 30.76 Por; Ener. z B: 13.75 %; Ener. z W: 63.83 %; Ener. z T: 19.5 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3977.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-08</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, 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, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>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, Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa () 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2450.63 kcal; B: 98.04 g; T: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; W: 363.44 g; W tym cukry: 50.91 g; Bł.: 38.86 g; Sól: 7.52 g; WW: 32.57 Por; Ener. z B: 16 %; Ener. z W: 52.98 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4653.82 mg;

<b>czwartek 2024-02-08</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 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>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, Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa () 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 250g 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2579.47 kcal; B: 111.47 g; T: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; W: 386.71 g; W tym cukry: 81.11 g; Bł.: 52.63 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.48 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 51.81 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 5990.64 mg;

<b>czwartek 2024-02-08</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, 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, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 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, Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2446.95 kcal; B: 99.78 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; W: 380.71 g; W tym cukry: 51.34 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 6.74 g; WW: 34.79 Por; Ener. z B: 16.31 %; Ener. z W: 56.8 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4630.69 mg;

<b>czwartek 2024-02-08</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, 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, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 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, Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2393.12 kcal; B: 99.75 g; T: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; W: 380.54 g; W tym cukry: 51.23 g; Bł.: 33.17 g; Sól: 6.71 g; WW: 34.77 Por; Ener. z B: 16.67 %; Ener. z W: 58.06 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4619.81 mg;

<b>czwartek 2024-02-08</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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, Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 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, Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2318.09 kcal; B: 80.15 g; T: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; W: 360.1 g; W tym cukry: 31.35 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 7.2 g; WW: 32.58 Por; Ener. z B: 13.83 %; Ener. z W: 56.19 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4020.56 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), 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, Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Salátka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), Salátka z pomidorów i koperku 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2411.59 kcal; B: 107 g; T: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 342.61 g; W tym cukry: 68.09 g; Bł.: 33.86 g; Sól: 8.8 g; WW: 30.92 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 51.21 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5155.13 mg;

<b>piątek 2024-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Salátka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</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 cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ), Salátka z pomidorów i koperku 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2185.58 kcal; B: 113.09 g; T: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; W: 307.17 g; W tym cukry: 66.56 g; Bł.: 36.71 g; Sól: 8.44 g; WW: 27.12 Por; Ener. z B: 20.7 %; Ener. z W: 49.5 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 5789.96 mg;

<b>piątek 2024-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Szpinak gotowany 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, Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Salátka z pomidorów i koperku 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2142.91 kcal; B: 102.41 g; T: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; W: 335.11 g; W tym cukry: 67.08 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.09 Por; Ener. z B: 19.12 %; Ener. z W: 57.88 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4963.11 mg;

<b>piątek 2024-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Sznycka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Szpinak gotowany 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, Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Salátka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2160.48 kcal; B: 108.79 g; T: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; W: 335.02 g; W tym cukry: 66.8 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.05 Por; Ener. z B: 20.14 %; Ener. z W: 57.39 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 5020.71 mg;

<b>piątek 2024-02-09</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Platki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <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, Sznycka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Szpinak gotowany 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, Pasta z jaj z koperkiem-dieta (bez mleka) 80 g ( <u>JAJ</u> ), Salátka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** E: 1920.31 kcal; B: 81.47 g; T: 45.8 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; W: 307.68 g; W tym cukry: 42.09 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 7.2 g; WW: 28.26 Por; Ener. z B: 16.97 %; Ener. z W: 58.68 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4072.69 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 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> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g
		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2418.63 kcal; B: 108.3 g; T: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; W: 335.4 g; W tym cukry: 56.11 g; Bł.: 35.6 g; Sól: 10.02 g; WW: 30.11 Por; Ener. z B: 17.91 %; Ener. z W: 49.58 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4028.73 mg;

<b>sobota 2024-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</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, Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, 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, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 15 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2386.97 kcal; B: 116.81 g; T: 63.5 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; W: 356.67 g; W tym cukry: 69.62 g; Bł.: 42.81 g; Sól: 9.08 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 19.57 %; Ener. z W: 52.6 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4550.23 mg;

<b>sobota 2024-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 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. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2106.61 kcal; B: 97.52 g; T: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; W: 323.98 g; W tym cukry: 57.17 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 7.4 g; WW: 29.57 Por; Ener. z B: 18.52 %; Ener. z W: 55.9 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3985.63 mg;

<b>sobota 2024-02-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Ryż na mleku/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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JE CZ</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Buraczki gotowane () 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. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2190.45 kcal; B: 98.31 g; T: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; W: 357.2 g; W tym cukry: 88.49 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 7.39 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 59.79 %; Ener. z T: 19.3 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4739.58 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-02-10		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</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, Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 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, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
		Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2025.64 kcal; B: 78.53 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; W: 315.52 g; W tym cukry: 52.07 g; Bł.: 31.13 g; Sól: 7.07 g; WW: 28.45 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 56.16 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3758.41 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-02-11</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, Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g, Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), Brokuł gotowany* 100 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> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 1999.22 kcal; B: 105.47 g; T: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; W: 278.66 g; W tym cukry: 44.17 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 6.89 g; WW: 25.01 Por; Ener. z B: 22.1 %; Ener. z W: 49.92 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4421.62 mg;

<b>niedziela 2024-02-11</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, Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g, Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), Brokuł gotowany* 100 g, 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, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2180.44 kcal; B: 120.99 g; T: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; W: 297.52 g; W tym cukry: 73.58 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 6.91 g; WW: 26.3 Por; Ener. z B: 22.2 %; Ener. z W: 48.13 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 5504.3 mg;

<b>niedziela 2024-02-11</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, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g, Brokuł gotowany* 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, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2100.98 kcal; B: 107.09 g; T: 59.9 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; W: 295.32 g; W tym cukry: 52.36 g; Bł.: 23.37 g; Sól: 5.91 g; WW: 27.16 Por; Ener. z B: 20.39 %; Ener. z W: 51.78 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4287.57 mg;

<b>niedziela 2024-02-11</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>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g, Brokuł gotowany* 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, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2047.88 kcal; B: 107.09 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; W: 295.32 g; W tym cukry: 52.36 g; Bł.: 23.37 g; Sól: 5.89 g; WW: 27.16 Por; Ener. z B: 20.92 %; Ener. z W: 53.12 %; Ener. z T: 23.73 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4287.57 mg;

<b>niedziela 2024-02-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
--	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, 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 2 szt, Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Udziec drobiowy gotowany z/lk z/s 120 g, Brokuł gotowany* 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, Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 1931.46 kcal; B: 87.14 g; T: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; W: 279.77 g; W tym cukry: 33.73 g; Bł.: 23.9 g; Sól: 6.76 g; WW: 25.51 Por; Ener. z B: 18.05 %; Ener. z W: 52.99 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3619.85 mg;