

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-11      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 , Pasztet Ciechanowski-Pasztet 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 ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2121.25 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 41.3 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.72 g; WW: 33.44 Por; : 330.4 %; : 1017.79 %; Ener. z T: 430.69 %; Ener. z Bł.: 88.94 %; K: 4066.72 mg;

<b>poniedziałek 2024-03-11      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 , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk 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 ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2307.83 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 390.9 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.26 g; WW: 36.84 Por; : 312.49 %; : 1000.72 %; Ener. z T: 598.31 %; Ener. z Bł.: 71.2 %; K: 4159.16 mg;

<b>poniedziałek 2024-03-11      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</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- wędlna dro. parzona z dodatk 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, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2113.4 kcal; Białko ogółem: 86.8 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 9.1 g; WW: 31 Por; : 402.66 %; : 1081.94 %; Ener. z T: 504.34 %; Ener. z Bł.: 117.16 %; K: 4416.7 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 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 gotowane ( ) 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> ), 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>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2091.51 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.48 g; WW: 27.35 Por; : 16.57 %; : 52.26 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4232.96 mg;

<b>wtorek 2024-03-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 gotowane ( ) 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 2 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1996.04 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 301.31 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 24.3 g; Sól: 7.55 g; WW: 27.67 Por; : 19.69 %; : 55.51 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4226.14 mg;

<b>wtorek 2024-03-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 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 gotowane ( ) 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 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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:** Wartość energetyczna: 2115.91 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 33.4 g; Sól: 10.28 g; WW: 25.47 Por; : 20.26 %; : 48.07 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4598.96 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</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> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g ( <u>MLE, ORZ,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2427.62 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 41.1 g; Sól: 8.06 g; WW: 32.63 Por; : 17.87 %; : 53.81 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4569.04 mg;

środa 2024-03-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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 ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2489.43 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 416.73 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.43 g; WW: 38.82 Por; : 17.43 %; : 62.23 %; Ener. z T: 17.69 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5149.3 mg;

środa 2024-03-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g ( <u>MLE, ORZ,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2527.28 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 47.03 g; Sól: 7.45 g; WW: 34.7 Por; : 19.65 %; : 54.97 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 5652.57 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2376.26 kcal; Białko ogółem: 105.4 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 7.05 g; WW: 31.27 Por; : 17.74 %; : 52.54 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4319.57 mg;

czwartek 2024-03-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Ćwikła z jabłkiem ( ) 90 g, Roszponka 10 g,	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2263.06 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.55 Por; : 18.16 %; : 57.47 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3630.54 mg;

czwartek 2024-03-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por, Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2608.06 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 7.71 g; WW: 32.4 Por; : 17.81 %; : 49.58 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4885.34 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2298.83 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.59 g; WW: 31.92 Por; : 16.58 %; : 55.45 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4844.89 mg;

<b>piątek 2024-03-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 2 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</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 , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE,</b> ),
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2185.05 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 347.82 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.05 g; WW: 32.3 Por; : 18.19 %; : 59 %; Ener. z T: 20.74 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4699.3 mg;

<b>piątek 2024-03-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,	Podwieczerek: jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2108.05 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.23 g; WW: 27.57 Por; : 19.53 %; : 52.17 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5176.93 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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 b/c ( ) 150 g ( <u>MLE,</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 ,
II Śniadanie: Sałatka wiosenna 100 g ,		Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2502.86 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.5 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sól: 10.13 g; WW: 32.67 Por; : 14.95 %; : 52.12 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4113.25 mg;

<b>sobota 2024-03-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Szyńka 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 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 , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Biskopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> ),		Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2355.67 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 391.76 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.35 g; WW: 36.57 Por; : 15.29 %; : 62.13 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3551.49 mg;

<b>sobota 2024-03-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 , Szyńka 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 b/c ( ) 150 g ( <u>MLE,</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: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2341.14 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.7 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 46.04 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.19 Por; : 18.71 %; : 53.21 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4245.65 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), 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 , Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Mix sałat 20 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE</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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ), Szynekowa Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Mandarynka 2 szt ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2131.63 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.3 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 8.46 g; WW: 29.1 Por; : 19.09 %; : 54.34 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4559.27 mg;

<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 90 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> ), Szynekowa Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Mandarynka 2 szt ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2081.27 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; W tym cukry: 83.37 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.24 g; WW: 28.39 Por; : 21.27 %; : 54.6 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4705.95 mg;

<b>niedziela 2024-03-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Mix sałat 20 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 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> ), Szynekowa Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Mandarynka 2 szt ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczerek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Szynekowa z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2187.35 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 9.8 g; WW: 28.49 Por; : 22.12 %; : 51.81 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 5293.87 mg;