

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Papryka świeża mix 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1957.22 kcal; Białko ogółem: 69.37 g; Tłuszcz: 36.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; W tym cukry: 92.9 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 6.93 g; WW: 32.89 Por; : 14.18 %; : 66.87 %; Ener. z T: 16.96 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3720.22 mg;

<b>poniedziałek 2024-03-25</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1985.64 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 36.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.09 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 7.14 g; WW: 33.33 Por; : 14.51 %; : 66.79 %; Ener. z T: 16.73 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3759.27 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-03-25	Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Papryka świeża mix 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1965.77 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 8.18 g; WW: 28.76 Por; : 16.78 %; : 58.4 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 4352.9 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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> ), Ćwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, S02,</b> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL,</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Talarki z marchwi 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2289.91 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 7.89 g; WW: 30.92 Por; : 18.83 %; : 54.03 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 4837.56 mg;

<b>wtorek 2024-03-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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> ), Ćwikła z jabłkiem () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl bananowy 200 ml ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Talarki z marchwi 100 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2315.57 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.26 Por; : 17.62 %; : 59.09 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4614.17 mg;

<b>wtorek 2024-03-26</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 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, S02,</b> ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem 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 , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL,</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 1szt. 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Talarki z marchwi 100 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2316.44 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 363.6 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 54.05 g; Sól: 7.33 g; WW: 30.97 Por; : 19.03 %; : 53.45 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 4.67 %; K: 5280.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Sałatka warzywna (ogórek, pomidor, papryka) () 100 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub></u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR<sub>i</sub></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<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></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<sub>i</sub></u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE<sub>i</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2147.82 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.68 g; WW: 29.34 Por; : 17.54 %; : 54.47 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3976.18 mg;

<b>środa 2024-03-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Pomidor b/skórki 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE<sub>i</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2122.56 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 7.34 g; WW: 30.26 Por; : 18.05 %; : 56.92 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4102.39 mg;

<b>środa 2024-03-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Sałatka warzywna (ogórek, pomidor, papryka) () 100 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR<sub>i</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Ogórek kiszony 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g, Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1992.9 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 55 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 290.5 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 10.22 g; WW: 25.7 Por; : 20.3 %; : 51.33 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 5078.59 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-28</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 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 , Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2574.95 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 7.67 g; WW: 34.14 Por; : 15.22 %; : 53.04 %; Ener. z T: 27.57 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4448.97 mg;

<b>czwartek 2024-03-28</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 , 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 1 szt , Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 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> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2351.56 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.2 g; Węglowodany ogółem: 395.42 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 8.68 g; WW: 36.35 Por; : 16.34 %; : 61.88 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4641.44 mg;

<b>czwartek 2024-03-28</b>		
<b>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 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2561.17 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 396.37 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 51.04 g; Sól: 6.87 g; WW: 34.58 Por; : 16.16 %; : 53.93 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 5095.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25 g 1 szt, Gruszka 1szt. 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 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,	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 cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g, Papryka świeża 80 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2391.26 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 353.58 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 8.05 g; WW: 31.89 Por; : 18.46 %; : 53.3 %; Ener. z T: 25.3 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 5379.85 mg;

<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 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> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2194.73 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 89.8 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.46 g; WW: 33.22 Por; : 18.12 %; : 60.54 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 5237.97 mg;

<b>piątek 2024-03-29</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> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ), Gruszka 1szt. 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</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,	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, Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g, Papryka świeża 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ), Pomidor 15 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2248.03 kcal; Białko ogółem: 103.5 g; Tłuszcz: 62.9 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 41.3 g; Sól: 8.47 g; WW: 29.31 Por; : 18.42 %; : 52.12 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5594.09 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), 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 , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2434.74 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 32.4 g; Sól: 8.68 g; WW: 31.81 Por; : 17.88 %; : 52.22 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4164.48 mg;

<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 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> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2162.34 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 33.7 g; Sól: 7.02 g; WW: 33.11 Por; : 16.31 %; : 61.24 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4157.91 mg;

<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne 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 , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () b/c 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 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 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 15 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2362.21 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 11.36 g; WW: 30.53 Por; : 16.35 %; : 51.58 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4486.63 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), 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> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , 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 , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>GOR,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Migdały 30 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2431.9 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 33.3 g; Sól: 8.32 g; WW: 30.44 Por; : 17.02 %; : 50.01 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4837.83 mg;

<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Rukola 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2234.51 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 336.5 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 5.7 g; WW: 31.63 Por; : 19.3 %; : 56.55 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4877.51 mg;

<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , 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 , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Migdały 30 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2264.39 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 7.85 g; WW: 29.54 Por; : 21.16 %; : 52.16 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 6083.61 mg;