

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb 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> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Gruszka 1szt. 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1891.54 kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 40.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 10.13 g; WW: 29.19 Por; : 15.19 %; : 61.71 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 4209.07 mg;

<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 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 , Roszponka 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi () drobno tarta 150 g ( <b>MLE.</b> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1922.33 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 38.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 84.42 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.65 Por; : 15.2 %; : 63.56 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4563.79 mg;

<b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 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 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Gruszka 1szt. 150 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 , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1982.3 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 49.4 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 40.93 g; Sól: 9.88 g; WW: 28.31 Por; : 16.45 %; : 57.07 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4654.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-05</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 , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka 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, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka 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, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka 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>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2020.75 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 63.1 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 7.14 g; WW: 27.97 Por; : 19.75 %; : 55.36 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4315.11 mg;

<b>wtorek 2024-03-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 250 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka 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, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka 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 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka 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>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1984.29 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.83 g; WW: 28.84 Por; : 18.69 %; : 58.18 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3817.35 mg;

<b>wtorek 2024-03-05</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 , Szyunka 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, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka 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 , Galaretka 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 ziołowy 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, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2241.75 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sól: 7.7 g; WW: 27.79 Por; : 21.19 %; : 49.51 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4902.93 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-06</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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ), Szywnka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ), Kiwi 1 szt 1 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 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> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Buraczki oprószane () b/c 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, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ), Papryka świeża 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u>MLE, SO2.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2242.27 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.57 g; WW: 33.11 Por; : 17.47 %; : 58.96 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5299.22 mg;

<b>środa 2024-03-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ), Szywnka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 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 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u>MLE, SO2.</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2044.6 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 37.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 6.08 g; WW: 33 Por; : 16.34 %; : 64.54 %; Ener. z T: 16.54 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4552.57 mg;

<b>środa 2024-03-06</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 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> ), Szywnka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ), Kiwi 1 szt 1 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 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> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> ), Buraczki oprószane () b/c 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 , Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ), Papryka świeża 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u>MLE, SO2.</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka z brokołu, oleju i koperku 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, tłuszcz 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2411.88 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 372.93 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 9.11 g; WW: 33.16 Por; : 18.48 %; : 54.89 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 6021.69 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL<sub>1</sub></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<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></b> ),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2548.12 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 7.77 g; WW: 35.25 Por; : 16.52 %; : 55.15 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4782.86 mg;

<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></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, Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></b> ),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2617.06 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 407.07 g; W tym cukry: 52.4 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.14 g; WW: 37.35 Por; : 16.4 %; : 57.04 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4833.4 mg;

<b>czwartek 2024-03-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></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, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL<sub>1</sub></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, Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></b> ),	Podwieczorek: Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),	Posiłek nocny: Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2681.16 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 394.71 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 57.26 g; Sól: 8.96 g; WW: 33.9 Por; : 18.04 %; : 50.34 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 5861.23 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 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, Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2486.59 kcal; Białko ogółem: 112.1 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.95 g; WW: 31.62 Por; : 18.03 %; : 50.8 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 5338.13 mg;

<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2217.91 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.73 g; WW: 31.79 Por; : 19.39 %; : 57.19 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 5146.11 mg;

<b>piątek 2024-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 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, Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2276.13 kcal; Białko ogółem: 125.28 g; Tłuszcz: 63.7 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 54.8 g; Błonnik pok.: 37.2 g; Sól: 8.63 g; WW: 28.38 Por; : 22.02 %; : 49.65 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5815.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2517.56 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 10.07 g; WW: 32.59 Por; : 17.22 %; : 51.56 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4030.33 mg;

<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Ryż na mleku/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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2205.54 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 348.7 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 7.46 g; WW: 32.05 Por; : 17.7 %; : 57.87 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3987.23 mg;

<b>sobota 2024-03-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt , Migdały 10 g ( <u>ORZ</u> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2449.07 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 68.7 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 44.1 g; Sól: 9.08 g; WW: 31.56 Por; : 19.47 %; : 51.39 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4628.03 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-10</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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU                      ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ,                      SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ,                      MLE, GOR,</u> ), Brokuł gotowany* 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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,                      MLE, SEL,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2083.37 kcal; Białko ogółem: 107.7 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 53 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.33 g; WW: 26.13 Por; : 20.68 %; : 50.1 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4910.62 mg;

<b>niedziela 2024-03-10</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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ,                      SEL,</u> ), 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ), 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 ( <u>GLU                      PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2185.13 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.34 g; WW: 28.28 Por; : 20.01 %; : 51.87 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4776.57 mg;

<b>niedziela 2024-03-10</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 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ,                      SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g , Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ,                      MLE, GOR,</u> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,                      SEL,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2189.59 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.34 g; WW: 25.93 Por; : 22.4 %; : 47.25 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5792.3 mg;