

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z selera i migdałów () b/c 150 g ( <b>MLE, ORZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1948.82 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 309.12 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.77 g; WW: 27.6 Por; : 16.1 %; : 922.48 %; Ener. z T: 23.5 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3755.57 mg;

<b>poniedziałek 2024-04-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Gruszka 1szt. 150 g ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1958.71 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.91 g; WW: 29.56 Por; : 16.3 %; : 936.53 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3774.32 mg;

<b>poniedziałek 2024-04-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z selera i migdałów b/c () 150 g ( <b>MLE, ORZ, SEL,</b> ), 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2346.09 kcal; Białko ogółem: 97.7 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.5 g; Węglowodany ogółem: 346.26 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 55.08 g; Sól: 9.9 g; WW: 29.2 Por; : 16.66 %; : 953.32 %; Ener. z T: 28.1 %; Ener. z Bł.: 4.7 %; K: 4942.3 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 200 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos meksykański 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</u> ), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1943.33 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 12 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 5.6 g; WW: 26.76 Por; : 20.76 %; : 1003.35 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4928.56 mg;

<b>wtorek 2024-04-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Szyunka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g ( <u>SEL</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ),
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2107.96 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 314.28 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 6.32 g; WW: 28.79 Por; : 19.55 %; : 924.65 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4697.97 mg;

<b>wtorek 2024-04-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Szyunka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</u> ), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczerek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2160.6 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 6.82 g; WW: 27.51 Por; : 23.92 %; : 1109.56 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 5344.44 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SOJ</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 , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2212.9 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 28.7 g; Sól: 9.07 g; WW: 29.16 Por; : 16.91 %; : 834.96 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4397.35 mg;

<b>środa 2024-04-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2161.72 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.13 g; WW: 30.77 Por; : 18.05 %; : 832.97 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4444.16 mg;

<b>środa 2024-04-17</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 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SOJ</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <u>SEL</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2197.51 kcal; Białko ogółem: 103.9 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 11.43 g; WW: 26.79 Por; : 18.91 %; : 927.07 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4885.86 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-18</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem ( ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2183.02 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 61 g; Kw. tł. nasy.: 14.1 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 5.34 g; WW: 29.93 Por; : 16.35 %; : 838.53 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4910.23 mg;

<b>czwartek 2024-04-18</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Szyunka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety ( ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2248.69 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.4 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 5.03 g; WW: 31.67 Por; : 15.72 %; : 988.58 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4761.63 mg;

<b>czwartek 2024-04-18</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 , Szyunka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałatka jarzynowa z jajkiem ( ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</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 , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2293.08 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 62 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 6.53 g; WW: 31.53 Por; : 16.52 %; : 967.62 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 5315.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2249.98 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.61 Por; : 18.96 %; : 931.76 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4896.35 mg;

<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2386.99 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 6.62 g; WW: 31.24 Por; : 18.48 %; : 959.99 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 5001.28 mg;

<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1.50 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2362.87 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 299.1 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.58 g; WW: 26.5 Por; : 21.36 %; : 910.2 %; Ener. z T: 31.46 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 5717.45 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-20      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 , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w ostonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ</u> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2537.58 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 10.6 g; WW: 30.96 Por; : 15.53 %; : 926.98 %; Ener. z T: 32.41 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4778.17 mg;

<b>sobota 2024-04-20      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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2154.3 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.8 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.35 g; WW: 29.32 Por; : 18.2 %; : 932.27 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4239.64 mg;

<b>sobota 2024-04-20      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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 , Pasztet z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>S02</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2633.31 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.07 Por; : 18.21 %; : 1087.52 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5180.41 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-21      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , 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 , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2475.72 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 319.67 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.27 g; WW: 29.08 Por; : 21.12 %; : 735.23 %; Ener. z T: 29.73 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4653.67 mg;

<b>niedziela 2024-04-21      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 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 2 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2621.16 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.16 g; WW: 35.6 Por; : 19.33 %; : 878.52 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 5202.63 mg;

<b>niedziela 2024-04-21      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , 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 , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1 szt 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2239.35 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 299.91 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 7.9 g; WW: 26.33 Por; : 22.99 %; : 844.75 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 5918.04 mg;