

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Ogórek świeży 80 g, Sałata zielona 20 g,	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt., Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 10 g,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1942.86 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 9 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.95 g; WW: 32.64 Por; : 14.19 %; : 933.41 %; Ener. z T: 16.92 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3621.19 mg;

<b>poniedziałek 2024-05-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt., Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ,</b> ), 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 %; : 909.27 %; Ener. z T: 16.73 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3759.27 mg;

<b>poniedziałek 2024-05-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Ogórek świeży 80 g, Sałata zielona 20 g,	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ), Mandarynka 2 szt., Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt., Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 10 g,	<b>Podwieczorek:</b> Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1941.95 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 8.2 g; WW: 28.45 Por; : 16.65 %; : 998.85 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 4277.41 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-21</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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor 100 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, SO2</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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2164.93 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 6.82 g; WW: 29.29 Por; : 18.31 %; : 833.67 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4510.61 mg;

<b>wtorek 2024-05-21</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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g,	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 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml ( <b>MLE</b> ),		Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2185.81 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 7.1 g; WW: 32.55 Por; : 17.03 %; : 793.49 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4216.31 mg;

<b>wtorek 2024-05-21</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor 100 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, SO2</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ),	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g,	Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2270.66 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 51.35 g; Sól: 8.07 g; WW: 30.42 Por; : 18.47 %; : 1005.28 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 4953.82 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-22</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, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka warzywna (ogórek, pomidor, papryka) () 100 g ( <u>MLE</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</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 %; : 703.66 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3976.18 mg;

<b>środa 2024-05-22</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, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</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</u> ), Tłuszcz do smarowania 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 jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</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 %; : 683.13 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4102.39 mg;

<b>środa 2024-05-22</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 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka warzywna (ogórek, pomidor, papryka) () 100 g ( <u>MLE</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 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 jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g, Dip zielony 10 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml,

**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 %; : 939.62 %; 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 2024-05-23</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 łopatką 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paszтет 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 tuskane 20 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2498.95 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 371.07 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 5.87 g; WW: 33.14 Por; : 15.15 %; : 1004.82 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4448.97 mg;

<b>czwartek 2024-05-23</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 mięsa 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynek wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 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: 2277.35 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 47.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 381.13 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.5 g; WW: 35.13 Por; : 16.51 %; : 805.76 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4641.44 mg;

<b>czwartek 2024-05-23</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 mięsa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paszтет 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 tuskane 20 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2550.77 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.9 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 54.72 g; Sól: 6.99 g; WW: 33.46 Por; : 16.31 %; : 918.05 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 5187.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Gruszka 1szt. 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2434.69 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.45 g; WW: 33.35 Por; : 18.22 %; : 1057.58 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 5339.41 mg;

<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2280.88 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 52 g; Kw. tł. nasy.: 10.6 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.02 g; WW: 34.14 Por; : 17.28 %; : 1072.69 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 5116.84 mg;

<b>piątek 2024-05-24</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2259.11 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 8.41 g; WW: 29.83 Por; : 18.32 %; : 1092.48 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 5560.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-25</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 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</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 JE CZ,</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 JE CZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, 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: 2501.66 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.88 g; WW: 32.67 Por; : 15.18 %; : 784.97 %; Ener. z T: 29.66 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4224.56 mg;

<b>sobota 2024-05-25</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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</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 JE CZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, 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: 2399.48 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.16 Por; : 14.74 %; : 731.68 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4503.35 mg;

<b>sobota 2024-05-25</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>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR,</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 JE CZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi 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 JE CZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ, 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 smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 15 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2504.75 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 11.47 g; WW: 31.58 Por; : 16.28 %; : 892.54 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4738 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-26</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>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ), Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> ), 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 smarowania 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 ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Migdały 30 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2454.35 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 322.7 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.82 g; WW: 29.27 Por; : 18.91 %; : 886.8 %; Ener. z T: 30.81 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4588.29 mg;

<b>niedziela 2024-05-26</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2105 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.28 g; WW: 29.63 Por; : 22.15 %; : 874.9 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4535.68 mg;

<b>niedziela 2024-05-26</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 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> ), Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> ), 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ),	Posiłek nocny: Migdały 30 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2321.22 kcal; Białko ogółem: 124.8 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 8.54 g; WW: 27.24 Por; : 21.51 %; : 995.77 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5250.3 mg;