

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne 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> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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> ), Arbuź 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2239.66 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 9.86 g; WW: 29.54 Por; : 15.62 %; : 765.21 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bt.: 4.07 %; K: 4223.83 mg;

poniedziałek 2024-06-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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> ), Arbuź 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 smarowania 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: 2367.09 kcal; Białko ogółem: 98.6 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 52.83 g; Sól: 9.89 g; WW: 29.8 Por; : 16.66 %; : 903.02 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bt.: 4.46 %; K: 5155.3 mg;

poniedziałek 2024-06-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i 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 jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Arbuź 150 g , 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1970.86 kcal; Białko ogółem: 78.4 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.05 Por; : 15.91 %; : 938.52 %; Ener. z T: 18.55 %; Ener. z Bt.: 3 %; K: 3827.95 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-06-10	Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</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 , Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i 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 jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2175.5 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 10.11 g; WW: 35.86 Por; : 15.84 %; : 875.31 %; Ener. z T: 16.09 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3694.12 mg;

poniedziałek 2024-06-10	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Pulpet jarski () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ), Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Arbuz 150 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2385.83 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 421.09 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 8.18 g; WW: 38.2 Por; : 13.6 %; : 1095.49 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3902.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 , Kiełbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g , Rzodkiew biała 90 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1999.19 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.4 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.57 g; WW: 27.5 Por: : 22.3 %; : 742.9 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4863.42 mg;

<b>wtorek 2024-06-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 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, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g , Rzodkiew biała 90 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2183.82 kcal; Białko ogółem: 129.95 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 320.9 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.41 Por: : 23.8 %; : 890.27 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 5202.84 mg;

<b>wtorek 2024-06-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2137.58 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 57.6 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.76 g; WW: 29.02 Por: : 19.24 %; : 615.94 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4454.24 mg;

<b>wtorek 2024-06-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2440.12 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.67 g; WW: 35.01 Por.; : 18.86 %; : 880.04 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bt.: 1.96 %; K: 4592.47 mg;

wtorek 2024-06-11 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</span>		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Szyńka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1854.66 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 291.5 g; W tym cukry: 29.03 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.79 g; WW: 26.51 Por.; : 17.11 %; : 582.21 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bt.: 2.82 %; K: 3541.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 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>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</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>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2034.4 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 8.42 g; WW: 28.62 Por; : 16.99 %; : 689.67 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4251.15 mg;

<b>środa 2024-06-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 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>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</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>GLUPSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2140.81 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 33.3 g; Sól: 12.04 g; WW: 27.46 Por; : 19.01 %; : 876.32 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4900.76 mg;

<b>środa 2024-06-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 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>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2020.12 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.75 g; WW: 29.41 Por; : 16.96 %; : 762.52 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3872.12 mg;

<b>środa 2024-06-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2020.12 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.75 g; WW: 29.41 Por; : 16.96 %; : 762.52 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3872.12 mg;

<b>środa 2024-06-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</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 , Schab gotowany 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1960.33 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.18 g; WW: 28.45 Por; : 17.21 %; : 790.09 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3638.39 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR,</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2077.19 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 328.1 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 5.94 g; WW: 29.08 Por; : 15.35 %; : 833.08 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4717.36 mg;

<b>czwartek 2024-06-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL,</b> <b>GLU JĘCZ,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ,</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Arbuz 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2326.4 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; W tym cukry: 91.1 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sól: 6.16 g; WW: 32.75 Por; : 16.08 %; : 1286.16 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 5677.73 mg;

<b>czwartek 2024-06-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>MLE, SEL,</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2120.49 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 59.8 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 4.89 g; WW: 30.55 Por; : 15.91 %; : 776.87 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4597.28 mg;

<b>czwartek 2024-06-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.66 g; WW: 30.71 Por; : 16.94 %; : 848.95 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4879.22 mg;

<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2356.17 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 9.19 g; WW: 26.59 Por; : 21.54 %; : 920.12 %; Ener. z T: 30.99 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 5684.2 mg;

<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/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* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2262.51 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.9 g; WW: 31.45 Por; : 19.24 %; : 952 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4838.84 mg;

<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/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* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 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> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2153.18 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.65 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.05 g; WW: 30.52 Por; : 18.72 %; : 944.18 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4547.59 mg;

<b>piątek 2024-06-14</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>	
--------------------------	--	--

Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
--	---	---

		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2073.51 kcal; Białko ogółem: 96 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; W tym cukry: 44.7 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.45 Por; : 18.52 %; : 930.09 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4252.68 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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 , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 , Pasztet z soczewicy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowyjabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2419.48 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 9.18 g; WW: 30.6 Por; : 13.81 %; : 861.88 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4841.83 mg;

<b>sobota 2024-06-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek świeży 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), 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 ( <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 , Pasztet z soczewicy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2639.71 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 383.94 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.22 Por; : 18.16 %; : 928.6 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5244.07 mg;

<b>sobota 2024-06-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowyjabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.8 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.8 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.31 g; WW: 28.82 Por; : 16.36 %; : 633.82 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4239.64 mg;

<b>sobota 2024-06-15</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Marchew gotowana z olejem* 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> ),
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1950.32 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 25.1 g; Sól: 7.13 g; WW: 27.42 Por; : 16.05 %; : 623 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bt.: 2.57 %; K: 3912.63 mg;

<b>sobota 2024-06-15</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ,</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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona z oliwą 20 g , Cwikła z jabłkiem b/c () 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1837.92 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 5.83 g; WW: 26.07 Por; : 16.14 %; : 618.27 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bt.: 2.94 %; K: 3684.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>1</sub></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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2309.92 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 8.03 g; WW: 26.94 Por; : 21.1 %; : 630.64 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4277.87 mg;		
<b>niedziela 2024-06-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>1</sub></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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW<sub>1</sub></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1 szt 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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 %; : 987.37 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 5918.04 mg;		
<b>niedziela 2024-06-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka 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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2349.16 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 55.3 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 5.88 g; WW: 33.46 Por; : 20.06 %; : 872.97 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4826.83 mg;		
<b>niedziela 2024-06-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka 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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2348.58 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.44 Por; : 20.09 %; : 873.16 %; Ener. z T: 21.2 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4821.41 mg;

niedziela 2024-06-16		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLUPSZ</b> , <b>SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka 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 ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2040.05 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 310.65 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.67 g; WW: 28.59 Por; : 19.19 %; : 958.11 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4852.34 mg;