

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Banan 120 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 , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1914.39 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 9.58 g; WW: 30.32 Por; : 15.34 %; : 784.5 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4381.21 mg;

<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi () drobno tarta 150 g ( <b>MLE.</b> ), Banan 120 g , 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 natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1831.43 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 8.35 g; WW: 28.94 Por; : 15.12 %; : 847.7 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4229.68 mg;

<b>poniedziałek 2024-06-24</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , 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 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ), Banan 120 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 , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie luskane 10 g ( <b>ORZ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2005.15 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 331.9 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 9.33 g; WW: 29.44 Por; : 16.58 %; : 853.01 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4826.49 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1948.77 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.87 g; WW: 27.37 Por; : 19.69 %; : 737.62 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3883.69 mg;

<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1976.15 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 54.4 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.3 g; WW: 28.39 Por; : 19.22 %; : 787.04 %; Ener. z T: 20.3 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3734.61 mg;

<b>wtorek 2024-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 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 , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2116.91 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 8.39 g; WW: 26.52 Por; : 21.43 %; : 728.12 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4262.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szyzka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Arbuz 100 g , Salata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> ), Buraczki oprószane () b/c 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Papryka świeża 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u>MLE, SO2,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2246.86 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 46.5 g; Kw. tł. nasy.: 13.3 g; Węglowodany ogółem: 373.34 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.14 Por; : 17.53 %; : 1083.09 %; Ener. z T: 18.63 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5347.73 mg;

<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szyzka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Arbuz 100 g , Salata zielona 20 g ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u>MLE, SO2,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1937 kcal; Białko ogółem: 82.6 g; Tłuszcz: 37.3 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.07 g; WW: 30.6 Por; : 17.06 %; : 972.34 %; Ener. z T: 17.33 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4022.57 mg;

<b>środa 2024-06-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szyzka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Arbuz 100 g , Salata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Mizeria 150 g ( <u>MLE,</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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Papryka świeża 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u>MLE, SO2,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Salátka wiosenna () 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i salátą (chleb razowy 60g, masło 5g, tłuszcz 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2328.88 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 55.6 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 368.55 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 7.76 g; WW: 33.23 Por; : 18.63 %; : 1241.24 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 5683 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Salata zielona z jogurtem 150 g ( <u>MLE,</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 , Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Salátka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2520.59 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.6 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.67 Por; : 16.2 %; : 821.76 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4213.37 mg;

<b>czwartek 2024-06-27</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), 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 , Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Salátka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2642.03 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 401.29 g; W tym cukry: 50.3 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.97 g; WW: 36.87 Por; : 15.66 %; : 806.51 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4596.88 mg;

<b>czwartek 2024-06-27</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> ), 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 , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek świeży 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 400 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Salata zielona z jogurtem 150 g ( <u>MLE,</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 , Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Salátka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2653.63 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 83.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 380.08 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sól: 8.36 g; WW: 33.32 Por; : 17.75 %; : 953.2 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 5291.75 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), 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> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2378.39 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; Węglowodany ogółem: 347.5 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.37 g; WW: 31.74 Por; : 17.7 %; : 727.23 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4587.79 mg;

<b>piątek 2024-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2094.1 kcal; Białko ogółem: 100.2 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 339.7 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.87 Por; : 19.14 %; : 782.96 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4371.44 mg;

<b>piątek 2024-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ),	Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 55.4 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.05 g; WW: 28.5 Por; : 21.86 %; : 786.42 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 5064.72 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,		<b>Posiłek nocny:</b> Arbuz 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2499.56 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 10.08 g; WW: 32.39 Por; : 17.34 %; : 833.52 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3912.33 mg;

<b>sobota 2024-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,		<b>Posiłek nocny:</b> Arbuz 100 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2134.44 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 343.1 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.44 g; WW: 31.85 Por; : 18.29 %; : 785.34 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3869.23 mg;

<b>sobota 2024-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>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, Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 15 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Arbuz 100 g, Migdały 10 g ( <b>ORZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2431.07 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 68.5 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 40.9 g; Sól: 9.08 g; WW: 31.36 Por; : 19.62 %; : 918.83 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4510.03 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2120.68 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 301.1 g; W tym cukry: 65.4 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.22 g; WW: 26.76 Por; : 20.32%; : 766.05%; Ener. z T: 25.87%; Ener. z Bł.: 3.23%; K: 4894.84 mg;

<b>niedziela 2024-06-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2160.43 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.32 g; WW: 29.01 Por; : 20.26%; : 877.85%; Ener. z T: 23.39%; Ener. z Bł.: 2.65%; K: 4776.57 mg;

<b>niedziela 2024-06-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2198.5 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.5 g; Węglowodany ogółem: 296.21 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 38.3 g; Sól: 7.23 g; WW: 25.86 Por; : 22.29%; : 1021.35%; Ener. z T: 27.48%; Ener. z Bł.: 3.48%; K: 5776.52 mg;