

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL<sub>+</sub></b> ), Szpinak baby z olejem 70 g , Arbuż 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<sub>+</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>+</sub></b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2123.89 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.89 g; WW: 30.48 Por; : 15.39 %; : 806.25 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3851.81 mg;

<b>poniedziałek 2024-07-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL<sub>+</sub></b> ), Szpinak baby z olejem 70 g , Arbuż 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>+</sub></b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2238.67 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 64.4 g; Kw. tł. nasy.: 12.6 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 44.33 g; Sól: 9.03 g; WW: 29.6 Por; : 16.67 %; : 874.97 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4851.28 mg;

<b>poniedziałek 2024-07-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>+</sub></b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL<sub>+</sub></b> ), Szpinak baby z olejem 70 g , Arbuż 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>+</sub></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2104.33 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 58.2 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.01 g; WW: 30.77 Por; : 14.76 %; : 906.99 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3606.44 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-07-08      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 200 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ), Szpinak baby z olejem 70 g , 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: 2308.97 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 380.1 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 9.95 g; WW: 35.58 Por; : 14.79 %; : 843.78 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3472.61 mg;

poniedziałek 2024-07-08      Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa		
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> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tofu w sosie pomidorowym dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ), Szpinak baby z olejem 70 g , 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> Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2728.84 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.3 g; Węglowodany ogółem: 432.45 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 10.08 g; WW: 40.53 Por; : 15.05 %; : 1063.73 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4166.68 mg;

poniedziałek 2024-07-08      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> ), Szpinak baby z olejem 70 g , 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: 2378.46 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.1 g; Węglowodany ogółem: 401.3 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.81 g; WW: 37.07 Por; : 13.36 %; : 1028.58 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3423.47 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-09</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 ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Buraczki gotowane () 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 wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek świeży 90 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2105.86 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 42.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.18 g; WW: 30.29 Por; : 21.7 %; : 753.89 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4391.2 mg;

<b>wtorek 2024-07-09</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 ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), 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 wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g , Ogórek świeży 90 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 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 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2235.8 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 7.15 g; WW: 28.96 Por; : 23.83 %; : 799.07 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4564.98 mg;

<b>wtorek 2024-07-09</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 ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), 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 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2203.35 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.48 g; WW: 31.3 Por; : 18.91 %; : 565.02 %; Ener. z T: 22.09 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3866.57 mg;

<b>wtorek 2024-07-09</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 ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), 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 niejadalnej 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 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2505.89 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 56.2 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.4 g; WW: 37.3 Por; : 18.57 %; : 829.12 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4004.8 mg;

wtorek 2024-07-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa		
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 ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), 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>II Śniadanie:</b> Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2253.35 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.49 g; WW: 32.3 Por; : 18.67 %; : 646.12 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4066.57 mg;

wtorek 2024-07-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 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 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1942.03 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 45.7 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 315.8 g; W tym cukry: 29.68 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.5 g; WW: 28.81 Por; : 16.55 %; : 527.95 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2936.3 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>t</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>t</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>t</sub></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<sub>t</sub></u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE<sub>t</sub></u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>t</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>t</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>t</sub></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>t</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>t</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ<sub>t</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE<sub>t</sub></u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>t</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2013.4 kcal; Białko ogółem: 91.9 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.03 g; WW: 28.23 Por; : 18.26 %; : 673.91 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4115.25 mg;

<b>środa 2024-07-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ<sub>t</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>t</sub></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<sub>t</sub></u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE<sub>t</sub></u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>t</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>t</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>t</sub></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>t</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ<sub>t</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE<sub>t</sub></u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE<sub>t</sub></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ<sub>t</sub></u> ), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>t</sub></u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2119.81 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 299.01 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 11.65 g; WW: 27.07 Por; : 20.23 %; : 860.56 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4764.86 mg;

<b>środa 2024-07-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>t</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>t</sub></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<sub>t</sub></u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE<sub>t</sub></u> ), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>t</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>t</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>t</sub></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<sub>t</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>t</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE<sub>t</sub></u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>t</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.27 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.24 Por; : 17.71 %; : 762.52 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3872.12 mg;

<b>środa 2024-07-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE</u></b> ), 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 ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.27 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.24 Por; : 17.71 %; : 762.52 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3872.12 mg;

<b>środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE</u></b> ), 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 ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b><u>MLE</u></b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2131.03 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 6.75 g; WW: 30.42 Por; : 17.99 %; : 863.8 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4207.72 mg;

<b>środa 2024-07-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b><u>SEL</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), 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 ( <b><u>GLU PSZ, SEL</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ</u></b> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), 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 ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), 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: 1959.87 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 49.1 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.27 g; WW: 28.45 Por; : 17.27 %; : 790.09 %; Ener. z T: 22.55 %; 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 2024-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), 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 2024-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</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>GLUPSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), 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 2024-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), 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 2024-07-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>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 , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.1 Por; : 15.34 %; : 791.51 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4731.68 mg;

czwartek 2024-07-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa		
<p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,</p>	<p>Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>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 , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g ,</p>		<p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2192.59 kcal; Białko ogółem: 85.4 g; Tłuszcz: 55.5 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 67.6 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 4.9 g; WW: 32.05 Por; : 15.58 %; : 815.35 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4790.53 mg;

czwartek 2024-07-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW.</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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g ,</p>		<p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2049.71 kcal; Białko ogółem: 67.3 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 7.27 g; WW: 30.89 Por; : 13.13 %; : 794.02 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4127.23 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-07-12</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, Arbuz 100 g, 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: 2201.27 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 72.1 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.66 g; WW: 30.81 Por; : 17.07 %; : 904.75 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4938.22 mg;

<b>piątek 2024-07-12</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 2024-07-12</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, Arbuz 100 g, 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: 2259.51 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.9 g; WW: 31.55 Por; : 19.38 %; : 1007.8 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4897.84 mg;

<b>piątek 2024-07-12</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 2024-07-12</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa</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 , Arbusz 100 g , 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 JECZ.</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 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g ,
---	--	--

<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2353.38 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 7.51 g; WW: 32.31 Por; : 19.9 %; : 1007.8 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 5080.84 mg;

<b>piątek 2024-07-12</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> ), Szynka 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 2024-07-13</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 owocowy jabłko-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 2024-07-13</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 2024-07-13</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 , Szyunka 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 owocowy jabłko-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 2024-07-13</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 , Szyunka 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 2024-07-13</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa</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, parzony w 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 , Cwikła z jabłkiem b/c ( ) 80 g ,
---	--	---

<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> ),
---	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2154.3 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.8 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.35 g; WW: 29.32 Por; : 18.2 %; : 633.82 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bt.: 2.48 %; K: 4239.64 mg;

<b>sobota 2024-07-13</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 2024-07-14</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 , Szynka 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> ),

**Wartości odżywcze:** 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 2024-07-14</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 , Szynka 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</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Arbuz 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2258.55 kcal; Białko ogółem: 129.1 g; Tłuszcz: 65.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.89 g; WW: 26.87 Por; : 22.86 %; : 1095.95 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 5922.84 mg;

<b>niedziela 2024-07-14</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 , Szynka 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> ),

**Wartości odżywcze:** 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 2024-07-14</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 , Szynka 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 2024-07-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa</span>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</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 , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE</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. 30 g ( <b>SOJ</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU OW</b> ),		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2514.96 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.12 g; WW: 35.6 Por; : 20.15 %; : 948.9 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 5202.63 mg;

niedziela 2024-07-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</span>		
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;