

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 60 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 60 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN			Smoothie (jabłko, banan) 200 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany (od. wewnętrzny) 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2086.38 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 38.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2115.45 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2031.31 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 39.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 10.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-23 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dymna duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 60 g
	PN		Jabłko 1 szt (od. wewnętrzny) 1 szt	Kanapka z twarogiem ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, twaróg 25g) (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2097.96 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 360.49 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2294.35 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 37.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 394.52 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2266.74 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 38.76 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Arbuz 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Arbuz 100 g Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SO2,</b> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mizeria 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sałatka wiosenna () 100 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Pomidor 60 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )		Kanapka z jajkiem i sałata ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2302.89 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 402.04 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2217.53 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 384.47 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-25 czwartek	Sniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem 400 g Sałata zielona z sosem vinegrett 150 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem 400 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem 400 g Sałata zielona z sosem vinegrett 150 g ( <b>GOR,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )
	PN	Biszkopity (od. wewnętrzny) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )		Chleb Graham (od. wewnętrzny) 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł (od. wewnętrzny) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony(od. wewnętrzny) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor (od. wewnętrzny) 20 g
	Wartość energetyczna: 2615.86 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 418.61 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2643.80 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 446.16 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2810.15 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 408.92 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 43.86 g; Sól: 10.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-26 piątek	Sniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Jabłko 150 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Jabłko 150 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 60 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek (od. wewnętrzny) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2566.65 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 403.45 g; W tym cukry: 106.56 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2310.58 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 394.17 g; W tym cukry: 102.00 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2288.49 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 8.15 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY**

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 160 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 60 g
	PN	Arbuz (od. wewnętrzny) 150 g		Sok pomidorowy (od. wewnętrzny) 200 ml
	Wartość energetyczna: 2566.32 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 398.29 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2356.34 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 407.46 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2383.94 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 11.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 60 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 60 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Pomidor 60 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2282.51 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2268.79 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2354.23 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 7.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Ogórek świeży 60 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Ogórek świeży 60 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ,</b> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 60 g
	PN		Rogal maślany 50g. (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Chleb Graham (od. wewnętrzny) 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł (od. wewnętrzny) 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa (od. wewnętrzny) 20 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Sałata zielona (od. wewnętrzny) 5 g
		Wartość energetyczna: 2420.19 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 420.11 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2378.31 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 33.83 g; Kw. tł. nasy.: 7.51 g; Węglowodany ogółem: 437.60 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2622.43 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka wiosenna - diety 60 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka wiosenna - diety 60 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka wiosenna - diety 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l (od. wewnętrzny) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany (od. wewnętrzny) 200 ml
		Wartość energetyczna: 2194.41 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.41 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2171.30 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 38.90 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2163.83 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 11.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-31 środa	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ser topiony 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b><u>SEL,</u></b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 500 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 500 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b><u>RYB, SOJ,</u></b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 40 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b><u>RYB, SOJ,</u></b> ) Pomidor 60 g
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE,</u></b> )		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )
		Wartość energetyczna: 2363.49 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 387.82 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2319.68 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.21 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2521.87 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z fasoli* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 40 g ( <b>SOJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет z fasoli* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> ) Pomidor 60 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l (od. wewnętrzny) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2532.19 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 424.50 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2338.38 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 398.71 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2507.69 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 397.00 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 50.92 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-08-02 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek świeży 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek świeży 60 g
	PN	Sok pomidorowy (od. wewnętrzny) 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2600.17 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 404.55 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2492.21 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 401.59 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2320.38 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 7.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Ogórek świeży 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> )	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Pomidor 60 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Ogórek świeży 60 g
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l (od. wewnętrzny) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2617.92 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 412.50 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2344.96 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 427.79 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2509.77 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 46.37 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kalarepa 60 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kalarepa 60 g
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 15 g
	Kolacja	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 120 g	Kakao/p 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham (od. wewnętrzny) 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł (od. wewnętrzny) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty (od. wewnętrzny) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona (od. wewnętrzny) 5 g
	Wartość energetyczna: 2475.27 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 413.48 g; W tym cukry: 105.85 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2357.28 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 38.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2202.78 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 42.43 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 9.62 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy:  
włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.  
1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,