

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- RYKI Wewnętrzny		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-07-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g , Sałata zielona 10 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. (od. wewnętrzny) 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2266.49 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 386.04 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 7.09 g; WW: 36.14 Por; : 14.6 %; : 68.13 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3284.59 mg;

poniedziałek 2024-07-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. (od. wewnętrzny) 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2186.76 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 32.22 g; Kw. tł. nasy.: 6.5 g; Węglowodany ogółem: 401.8 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 4.94 g; WW: 38.53 Por; : 14.83 %; : 73.5 %; Ener. z T: 13.26 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3343.84 mg;

poniedziałek 2024-07-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 50 g , Sałata zielona 10 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g , Roszponka 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham (od. wewnętrzny) 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł (od. wewnętrzny) 5 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa (od. wewnętrzny) 20 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Sałata zielona (od. wewnętrzny) 5 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2496.24 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.6 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 9.51 g; WW: 32.43 Por; : 18.48 %; : 58.4 %; Ener. z T: 25.82 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4301.82 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- RYKI Wewnętrzny		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 60 g ,	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 ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 50 g , Mix sałat 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l (od. wewnętrzny) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2050.74 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.3 g; Węglowodany ogółem: 333.48 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 28.3 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.5 Por; : 16.04 %; : 65.05 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3709.82 mg;

<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 60 g ,	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 ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 50 g , Mix sałat 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l (od. wewnętrzny) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2015.63 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 38.05 g; Kw. tł. nasy.: 7.31 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.63 g; WW: 31.81 Por; : 18.22 %; : 67.2 %; Ener. z T: 16.99 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3802.83 mg;

<b>wtorek 2024-07-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka wiosenna - diety 60 g ,	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 ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 50 g , Mix sałat 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> 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 ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany (od. wewnętrzny) 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2043.81 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 54.4 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 10.69 g; WW: 26.56 Por; : 21.25 %; : 58.49 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4492.61 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- RYKI Wewnętrzny		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ), Rukola 10 g , Pomidor 50 g ,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko 120g (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2209.63 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.4 g; WW: 32.1 Por; : 14.37 %; : 64.04 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4545.99 mg;

<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Rukola 10 g , Pomidor 50 g ,	Ziemniaczana * () 500 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko 120g (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2182.34 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 7.23 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 6.25 g; WW: 35.67 Por; : 16.83 %; : 69.36 %; Ener. z T: 15.7 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4932.69 mg;

<b>środa 2024-07-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Rukola 10 g , Pomidor 50 g ,	Ziemniaczana * () 500 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU</b> <b>PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB,</b> <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2403.01 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 44.6 g; Sól: 7.71 g; WW: 33.95 Por; : 17.56 %; : 63.81 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 6304.17 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- RYKI Wewnętrzny		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-08-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Ogórek świeży 50 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 50 g , Mix sałat 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l (od. wewnętrzny) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2379.36 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 389.02 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 35.5 g; Sól: 7.02 g; WW: 35.39 Por; : 15.39 %; : 65.4 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4075.28 mg;

<b>czwartek 2024-08-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 50 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 50 g , Mix sałat 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l (od. wewnętrzny) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2200.26 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 15.8 g; Sól: 6.01 g; WW: 35.13 Por; : 16.46 %; : 66.57 %; Ener. z T: 18.15 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3223.37 mg;

<b>czwartek 2024-08-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Ogórek świeży 50 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 50 g , Mix sałat 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) (od. wewnętrzny) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2454.06 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 49.64 g; Sól: 7.32 g; WW: 31.74 Por; : 17.54 %; : 59.68 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4819.69 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- RYKI Wewnętrzny		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Ogórek świeży 50 g , Sałata zielona 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy (od. wewnętrzny) 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2350.33 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 370.55 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.43 g; WW: 33.88 Por; : 17.52 %; : 63.06 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4720.25 mg;

<b>piątek 2024-08-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 50 g , Sałata zielona 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy (od. wewnętrzny) 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2238.36 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.35 Por; : 19.19 %; : 65.87 %; Ener. z T: 17.3 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4813.14 mg;

<b>piątek 2024-08-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Ogórek świeży 50 g , Sałata zielona 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy (od. wewnętrzny) 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2087.34 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 6.92 g; WW: 28.38 Por; : 21.26 %; : 60.39 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4992.18 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- RYKI Wewnętrzny		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Ogórek świeży 60 g , Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ),	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 ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> <b>GOR.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l (od. wewnętrzny) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2464.52 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 378.62 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 9.35 g; WW: 33.98 Por; : 12.89 %; : 61.45 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3628.35 mg;

<b>sobota 2024-08-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SOJ.</b> ), Pomidor 60 g ,	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 oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SOJ, SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l (od. wewnętrzny) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2189.34 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 37.04 g; Kw. tł. nasy.: 7.36 g; Węglowodany ogółem: 393.29 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 5.94 g; WW: 37.09 Por; : 15.21 %; : 71.86 %; Ener. z T: 15.23 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3541.5 mg;

<b>sobota 2024-08-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Ogórek świeży 60 g ,	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 ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GOR.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) (od. wewnętrzny) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2559.5 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 75 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; W tym cukry: 40.2 g; Błonnik pok.: 45.95 g; Sól: 8.52 g; WW: 32.55 Por; : 18.73 %; : 58.05 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4149.77 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- RYKI Wewnętrzny		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-08-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 1 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Kalarepa 50 g , Mix sałat 10 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 120 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% (od. wewnętrzny) 1 szt ( <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2351.31 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.5 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 29.9 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.11 Por; : 17.86 %; : 64.79 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4873.21 mg;

<b>niedziela 2024-08-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem* 50 g , Mix sałat 10 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 120 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% (od. wewnętrzny) 1 szt ( <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2219.56 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 37.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 6.51 g; WW: 34.94 Por; : 20.13 %; : 66.37 %; Ener. z T: 15.36 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4766.15 mg;

<b>niedziela 2024-08-04</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Kalarepa 50 g , Mix sałat 10 g ,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab gotowany 80 g , Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Szynekowa konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham (od. wewnętrzny) 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł (od. wewnętrzny) 5 g ( <u>MLE.</u> ), Ser żółty (od. wewnętrzny) 20 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona (od. wewnętrzny) 5 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2073.43 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 41.83 g; Błonnik pok.: 33.7 g; Sól: 9.2 g; WW: 27.83 Por; : 22.63 %; : 60.01 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4638.18 mg;