

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 60 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 60 g
	II ŚN			Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy * 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g
	PN	Banan 1szt. (od. wewnętrzny) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2555.53 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 435.20 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2436.45 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 431.64 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2438.05 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 419.32 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 49.75 g; Sól: 8.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-19 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Powidła śliwkowe 25 g Arbuz 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Dżem 25 g Arbuz 150 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 60 g
	II ŚN			Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (MLE,)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,) Twarożek 30 g (MLE,) Pomidor 15 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy (od. wewnętrzny) 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2422.94 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 412.69 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2192.30 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 33.62 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 407.68 g; W tym cukry: 101.92 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2176.02 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 60 g (MLE,)	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 60 g (MLE,)	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 60 g (MLE,)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (SOJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g. (od. wewnętrzny) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Chleb Graham (od. wewnętrzny) 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł (od. wewnętrzny) 5 g (MLE,) Ser żółty (od. wewnętrzny) 20 g (MLE,) Sałata zielona (od. wewnętrzny) 5 g
	Wartość energetyczna: 2361.21 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 407.29 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2409.64 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 429.17 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2343.04 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 384.26 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 48.15 g; Sól: 12.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-18 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- RYKI 1 Podstawowa	PUŁ- RYKI 2 Łatwo strawna	PUŁ- RYKI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Mizeria 150 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 150 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 40 g (GOR,) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,) Pomidor 60 g
	PN	Arbuz (od. wewnętrzny) 150 g		
	Wartość energetyczna: 2357.96 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2163.19 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 29.79 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 380.02 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2243.42 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 7.94 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,