



## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-11-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa		
Chleb bezglutenowy 200 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 200 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Ryż z musem truskawkowym 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2487.57 kcal; B: 74.84 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 150.51 g; W: 404.75 g; W tym cukry: 79.53 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 2.67 g; WW: 38.51 Por; Ener. z B: 12.03 %; Ener. z W: 61.87 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3899.73 mg;

piątek 2023-11-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 50 g , Śliwka szt 2 szt ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki () 300 g , Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Pomidor 70 g ,
II Śniadanie: Kasza manna z musem truskawkowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2867.55 kcal; B: 112.89 g; T: 64.8 g; Kw. tł. nasy.: 153.23 g; W: 475.11 g; W tym cukry: 107.04 g; Bł.: 48.72 g; Sól: 8.5 g; WW: 42.67 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 59.48 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 5145.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- GAR D11 Terapia całościowych zaburzeń rozwojowych		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2023-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 150 g ( <u>GOR</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g,
II Śniadanie: Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Mandarynki 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3310.63 kcal; B: 131.44 g; T: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 161.52 g; W: 480.37 g; W tym cukry: 79.19 g; Bł.: 42.34 g; Sól: 12.56 g; WW: 43.89 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 52.92 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 6107.9 mg;		
<b>sobota 2023-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g, Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g,
II Śniadanie: Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Mandarynki 2 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 3028.16 kcal; B: 115.15 g; T: 72.2 g; Kw. tł. nasy.: 154.11 g; W: 498.26 g; W tym cukry: 89.33 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 10.92 g; WW: 46.17 Por; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 60.95 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 6054.83 mg;		
<b>sobota 2023-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 150 g, Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR</u> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 30 g, Mandarynki 2 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1806.57 kcal; B: 79.06 g; T: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 78.97 g; W: 278.55 g; W tym cukry: 28.51 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 9.39 g; WW: 24.55 Por; Ener. z B: 17.51 %; Ener. z W: 54.32 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 3652.91 mg;		
<b>sobota 2023-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa</b>		

### Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 200 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu)*() 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Gulasz wieprzowy- dieta BG 250 g , Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 200 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 30 g , Mandarynki 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2786.14 kcal; B: 79.72 g; T: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 152.57 g; W: 441.22 g; W tym cukry: 74.3 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 4.86 g; WW: 41.53 Por; Ener. z B: 11.45 %; Ener. z W: 59.64 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 5443.44 mg;

<b>sobota 2023-11-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Parówki sojowe 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka szwedzka z olejem 150 g ( <u>GOR</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Mandarynki 2 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 3077.59 kcal; B: 110.71 g; T: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 159 g; W: 481.09 g; W tym cukry: 102.42 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 11.01 g; WW: 44.9 Por; Ener. z B: 14.39 %; Ener. z W: 58.31 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3390.94 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PUŁ- GAR D11 Terapia całościowych zaburzeń rozwojowych		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE, _</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Ziemniaki () 300 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ), 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 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2993.22 kcal; B: 139.26 g; T: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 161.49 g; W: 432.44 g; W tym cukry: 84.95 g; Bł.: 39.65 g; Sól: 10.14 g; WW: 39.45 Por; Ener. z B: 18.61 %; Ener. z W: 52.49 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5350.94 mg;

<b>niedziela 2023-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE, _</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Ziemniaki () 300 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE, _</u> ), 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 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2986.56 kcal; B: 132.36 g; T: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 161.02 g; W: 447.88 g; W tym cukry: 75.11 g; Bł.: 32.04 g; Sól: 11.42 g; WW: 41.61 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 55.69 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4802.99 mg;

<b>niedziela 2023-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE, _</u> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE, _</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Ziemniaki () 150 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g, Surówka Colesław b/c () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ), Kompot owocowy* b/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ), 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 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 1935.52 kcal; B: 100.63 g; T: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 85.56 g; W: 269.73 g; W tym cukry: 31.74 g; Bł.: 33.58 g; Sól: 7.78 g; WW: 23.78 Por; Ener. z B: 20.8 %; Ener. z W: 48.8 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3418.98 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2023-11-19		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Bezglutenowa
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 200 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 150 g , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb bezglutenowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2735.81 kcal; B: 94.8 g; T: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 159.05 g; W: 388.08 g; W tym cukry: 59.84 g; Bł.: 17.87 g; Sól: 4.66 g; WW: 37.06 Por; Ener. z B: 13.86 %; Ener. z W: 54.13 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 4110.01 mg;

niedziela 2023-11-19		Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki () 300 g , Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ</u> ), Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 70 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** E: 2869.24 kcal; B: 113.48 g; T: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 154.99 g; W: 448.56 g; W tym cukry: 85.28 g; Bł.: 46.76 g; Sól: 9.39 g; WW: 40.39 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 56.01 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4637.04 mg;