

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1831.31 kcal; Białko ogółem: 69.4 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 8.73 g; WW: 27.55 Por; : 15.16 %; : 67.03 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3483.16 mg;

poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1922.34 kcal; Białko ogółem: 78.5 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 315 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 8.18 g; WW: 27.74 Por; : 16.33 %; : 65.54 %; Ener. z T: 21.6 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4024.18 mg;

poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1833.87 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 7.09 g; WW: 30.26 Por; : 15.96 %; : 70.26 %; Ener. z T: 16.34 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3292.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
wtorek 2025-12-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₊</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL₋, może zawierać: MLE, GOR₊</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ₊</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, JAJ₊</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SOJ₊</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE₊</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL₊</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posilek nocny: Gruszka 1szt. 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351.1 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 8.07 g; WW: 30.38 Por.: 17.53 %; : 58.84 %; Ener. z T: 24.9 %; Ener. z Bł: 3.59 %; K: 4016.57 mg;

wtorek 2025-12-02			Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,		Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JA,</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ogórek kiszony 80 g , Mix салат 20 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>),	
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2572.13 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 55.12 g; Sól: 9.17 g; WW: 32.44; Por.: 19.58 %; 58.89 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł: 4.29 %; K: 4791.64 mg;

wtorek 2025-12-02			Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńska z pierśią indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzoną, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g,		Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Mix salát 20 g,	
				Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.49 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.9 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 26.8 g; Sól: 5.77 g; WW: 31.63 Por.: 17.65 %; 65.36 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3908.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
środa 2025-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posilek nocny: Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2057.81 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 9.66 g; WW: 27.03 Por.: 16.84 %; 57.32 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3960.56 mg;

środa 2025-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa ()* 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>),	Grysiowa* 400 ml (<u>GLUPSZ</u>, <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u>, <u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip zielowy 10 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2058.68 kcal; Białko ogółem: 103.4 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 289.83 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 10.01 g; WW: 25.84 Por.: 20.09 %; 56.31 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł: 3.09 %; K: 5027.61 mg;

środa 2025-12-03			Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU₁PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU₁PSZ₁SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE₁SEL₁</u>),		Grysikowa* 400 ml (<u>GLU₁PSZ₁SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane (i) 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU₁PSZ₁SEL₁</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU₁PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ₁MLE₁może zawierać: GLU₁PSZ₁JAJ₁SEL₁GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	
				Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1884.68 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 38.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 19.4 g; Sól: 7.85 g; WW: 28.53 Por.: 18.76 %; 64.62 %; Ener. z T: 18.41 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4073 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-12-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>), Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2038.94 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 29.8 g; Sól: 5.59 g; WW: 27.99 Por.; : 15.85 %; : 60.62 %; Ener. z T: 26.2 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3797.72 mg;

czwartek 2025-12-04			Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopata wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,		Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ.</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,	
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>),		Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Jablko 1 szt 1 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.15 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 6.93 g; WW: 30.33 Por.; 17.8 %; 61.11 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4730.67 mg;

czwartek 2025-12-04			Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR₁</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL₁</u>), Salata zielona 20 g ,		Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ₁</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE₁</u>), Roszponka 20 g, Pomidor b/skórki 80 g ,	
				Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.72 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.65 g; WW: 29.6 Por.: 16.14 %; 63.37 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3973.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Pomarańcza 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.3 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.37 g; WW: 30.09 Por; : 18.72 %; : 61 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4992.73 mg;

piątek 2025-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g , Pomarańcza 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 100 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2108.59 kcal; Białko ogółem: 108.5 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 8.58 g; WW: 28.49 Por; : 20.58 %; : 61.86 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 5742.26 mg;

piątek 2025-12-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Pomarańcza 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2048.55 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 341.8 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.1 g; WW: 31.9 Por; : 17.8 %; : 66.74 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4174.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-12-06Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Salátka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Salátka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Salátka zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131.94 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 45 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 59.3 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 5.97 g; WW: 31.34 Por; : 18.49 %; : 65.27 %; Ener. z T: 19 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4617.96 mg;

sobota 2025-12-06Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g , Salátka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Salátka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Salátka zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g , Salátka zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2321 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 8.53 g; WW: 31.64 Por; : 19.33 %; : 62.68 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 5340.32 mg;

sobota 2025-12-06Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Salátka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Salátka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Salátka zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.24 kcal; Białko ogółem: 95.6 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 358.5 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.98 g; WW: 32.72 Por; : 18 %; : 67.51 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4339.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-12-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2191.22 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.1 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.96 g; WW: 28.89 Por.: 18.28 %; 57.72 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4193.83 mg;

niedziela 2025-12-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>),	Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.2 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 6.95 g; WW: 28.24 Por.; : 21.55 %; : 57.7 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł: 3.3 %; K: 5508.39 mg;

niedziela 2025-12-07			Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,	
				Posiłek nocny: Banan 120 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2051.8 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 42.5 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 64.7 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 5.05 g; WW: 29.91 Por.: 21.39 %; 61.51 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4441.93 mg;