

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2025-11-17      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Naleśniki z serem. 200 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2053.85 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 45.4 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.73 g; WW: 31.12 Por; : 16.91 %; : 65.63 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3528.18 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-11-17      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ<sub>1</sub></u> ), Pomidor 15 g ,                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 10 g ,                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2211.27 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 348.1 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 7.36 g; WW: 31.01 Por; : 18.65 %; : 62.97 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4444.86 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-11-17      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Warzywa pieczone 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2235.39 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 4.98 g; WW: 34.76 Por; : 16.19 %; : 65.63 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3901.59 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>wtorek 2025-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Gruszka 1szt. 150 g , Sałata lodowa 20 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2110.87 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.7 g; WW: 29.01 Por; : 16.23 %; : 60.6 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3839.05 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Gruszka 1szt. 150 g , Sałata lodowa 20 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <u><b>MLE.</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2248.85 kcal; Białko ogółem: 113.8 g; Tłuszcz: 70.8 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 33.6 g; Sól: 8.52 g; WW: 27.36 Por; : 20.24 %; : 54.65 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4751.42 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-11-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Sałata lodowa 20 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b></u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1935.7 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 40.75 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.47 g; WW: 29.05 Por; : 18.71 %; : 64.81 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3744.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>środa 2025-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br>mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny<br>50 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka zielonogórska- wieprzowa<br>parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków<br>mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ),<br>Pomidor 90 g , Rukola 10 g , | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ), Kasza gryczana<br>200 g , Pieczeń rzymska wieprzowa 100<br>g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos jarzynowy * 100<br>ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi<br>z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,<br>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> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200 ml ,                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2260.37 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.63 Por; : 18.29 %; : 60.84 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4876.82 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ),<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb<br>Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania<br>59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g<br>( <u>MLE.</u> ), Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z<br>dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g<br>( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ),<br>Pomidor 90 g , Rukola 10 g , | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Kasza gryczana 200 g ,<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml<br>( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi z<br>olejem b/c () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor 15 g ,                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2504.21 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 8.2 g; WW: 34.22 Por; : 19.45 %; : 61.93 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 5692.93 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-11-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka<br>pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny<br>50 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka zielonogórska- wieprzowa<br>parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków<br>mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ),<br>Pomidor 90 g , Rukola 10 g , | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko<br>200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Pieczeń rzymska<br>wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos<br>jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g ,<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot<br>owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g ,                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2245.71 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 5.83 g; WW: 35.1 Por; : 17.75 %; : 66.95 %; Ener. z T: 17.45 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4100.19 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>czwartek 2025-11-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kasza manna 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 , Pasta z fasoli 80 g , Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 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* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2322.49 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 364.1 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 6.94 g; WW: 32.27 Por; : 18.05 %; : 62.71 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5045.55 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 , Pasta z fasoli 80 g , Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 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 , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 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> Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 5 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2595.48 kcal; Białko ogółem: 120.5 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 396.71 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 53.62 g; Sól: 8.49 g; WW: 34.47 Por; : 18.57 %; : 61.14 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 5508.11 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza manna 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 , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 90 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 , | Kawa zbożowa z mlekiem/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 , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2087.5 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.15 g; WW: 31.73 Por; : 18.05 %; : 63.62 %; Ener. z T: 19.45 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3567.23 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| piątek 2025-11-21      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g , | Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL<sub>+</sub>, GLU JĘCZ<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB<sub>+</sub></u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u> ), Surówka z kapusty kiszonej 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 ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2136.27 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 8.84 g; WW: 29.47 Por; : 17.64 %; : 61.01 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4626.21 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-21      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Jabłko 150 g , | Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL<sub>+</sub>, GLU JĘCZ<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB<sub>+</sub></u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2016.04 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 51 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 302.87 g; W tym cukry: 66.4 g; Błonnik pok.: 34.9 g; Sól: 8.52 g; WW: 26.78 Por; : 20.25 %; : 60.09 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5011.02 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-21      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , | Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL<sub>+</sub>, GLU JĘCZ<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB<sub>+</sub></u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2058.02 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 5.95 g; WW: 29.89 Por; : 18.23 %; : 62.57 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4608.94 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sobota 2025-11-22      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 Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 15 g , Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2434.37 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 78.1 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 9.02 g; WW: 31.92 Por; : 15.16 %; : 59.06 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bt.: 3.31 %; K: 3798.36 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-11-22      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 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 luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Mus z truskawek* b/c 50 g ,                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 15 g , Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2482.75 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.24 g; WW: 33.08 Por; : 18.81 %; : 60.56 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bt.: 3.62 %; K: 3996.72 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-11-22      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 , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać: JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), 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 , Sałata zielona 20 g , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 15 g , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2177.39 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.27 g; WW: 33.79 Por; : 16.05 %; : 66.72 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bt.: 2.29 %; K: 3553.31 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>niedziela 2025-11-23                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Sałata zielona 20 g , Rzodkiew biała 80 g , | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kakao/p z/c 250 ml ( <u><b>MLE.</b></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u><b>MLE.</b></u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), Banan 120 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2123.13 kcal; Białko ogółem: 99.6 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.77 g; WW: 29.9 Por; : 18.76 %; : 61.75 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4826.08 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-23                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Sałata zielona 20 g , Rzodkiew biała 80 g , | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kakao/p b/c 250 ml ( <u><b>MLE.</b></u> ), Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u><b>MLE.</b></u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), Jabłko 150 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u><b>MLE.</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), Pomidor 15 g ,                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2064.87 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 12 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.56 g; WW: 28.12 Por; : 23.66 %; : 60.67 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5378.62 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-23                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g , | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u><b>SEL.</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kakao/p z/c 250 ml ( <u><b>MLE.</b></u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u><b>MLE.</b></u> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2095.85 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.21 g; WW: 29.36 Por; : 21.1 %; : 60.48 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4821.06 mg;