

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>poniedziałek 2025-01-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , | Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ), Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2153.66 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 58.8 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 336.1 g; W tym cukry: 93 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 10.27 g; WW: 30.77 Por; : 15.95 %; : 62.42 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3897.51 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-01-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos majerankowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2285.42 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.8 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 8.02 g; WW: 34.01 Por; : 16.39 %; : 63.96 %; Ener. z T: 22.21 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4016.66 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-01-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2224.67 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 113.1 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 7.42 g; WW: 35.31 Por; : 15.6 %; : 66.87 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4230.19 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>wtorek 2025-01-28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g , | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2278.23 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 6.34 g; WW: 31.71 Por; : 18.65 %; : 63.34 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bt.: 3.91 %; K: 4623.28 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-01-28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Solferino (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Galaretka o smaku truskawkowym 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2000.14 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.55 Por; : 16 %; : 68.61 %; Ener. z T: 17.99 %; Ener. z Bt.: 2.88 %; K: 3202.74 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-01-28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Solferino * () 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2181.92 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 44.5 g; Kw. tł. nasy.: 12.8 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 81.8 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.82 Por; : 17.07 %; : 66.86 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bt.: 2.53 %; K: 4179.33 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>środa 2025-01-29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></u> ), | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2166.51 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 65.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 9.34 g; WW: 28.33 Por; : 17.64 %; : 57.13 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4117.48 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-01-29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL<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 , Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| II Śniadanie: Biskwoty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2059.51 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 36.9 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.21 g; WW: 29.42 Por; : 18.08 %; : 61.24 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4037.29 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-01-29</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ryż na mleku/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 , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2004.41 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 19.4 g; Sól: 7.42 g; WW: 29.69 Por; : 19.59 %; : 63.1 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4256.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                  | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2025-01-30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Słonecznik łuskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2341.46 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 5.14 g; WW: 31.94 Por; : 16.46 %; : 60.73 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bt.: 3.09 %; K: 4424 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-01-30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>GLU OW</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2158.93 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 8.22 g; WW: 33.18 Por; : 14 %; : 67.86 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bt.: 3.14 %; K: 3847.16 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-01-30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>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 , Szynka dębowa łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2331.6 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.35 g; WW: 35.03 Por; : 16.08 %; : 65.22 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bt.: 2.54 %; K: 4641.44 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>piątek 2025-01-31</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2108.88 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 344.6 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.17 Por; : 17.73 %; : 65.36 %; Ener. z T: 20 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 5161.41 mg;

| piątek 2025-01-31                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | 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 , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor b/skórki 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1903.05 kcal; Białko ogółem: 71.69 g; Tłuszcz: 37.8 g; Kw. tł. nasy.: 8.17 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.47 g; WW: 30.62 Por; : 15.07 %; : 69.69 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3931.35 mg;

| piątek 2025-01-31                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2101.47 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 27.4 g; Sól: 6.77 g; WW: 32.31 Por; : 17.61 %; : 66.65 %; Ener. z T: 18.37 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4884.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>sobota 2025-02-01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE,</b> ), | Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ,</b> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ), Buraczki gotowane ( ) 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ),                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2419.59 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 5.96 g; WW: 32.8 Por; : 16.79 %; : 60.51 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4833.79 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-02-01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g , | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* ( ) 400 ml ( <b>SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ,</b> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2201.93 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 6.5 g; WW: 30.35 Por; : 14.12 %; : 62.46 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3975.87 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-02-01</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <b>MLE,</b> ), | Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ,</b> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL,</b> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2356.99 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 5.97 g; WW: 34.01 Por; : 16.27 %; : 63.58 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4503.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2025-02-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GOR,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Migdały 10 g ( <b>ORZ,</b> ), Jabłka prażone b/c 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2273.16 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.47 Por; : 19.16 %; : 58.84 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4355.16 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-02-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1966.23 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.5 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.93 Por; : 20.32 %; : 62.52 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4121.02 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-02-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ),                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2181.12 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.26 g; WW: 31.59 Por; : 21.42 %; : 61.24 %; Ener. z T: 18.9 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4863.06 mg;