

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2176.37 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 318.6 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 11.12 g; WW: 28.3 Por; : 15.62 %; : 58.56 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4082.67 mg;

poniedziałek 2025-04-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.24 kcal; Białko ogółem: 98.3 g; Tłuszcz: 65 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 9.69 g; WW: 28.64 Por; : 17.82 %; : 59.47 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4613.75 mg;

poniedziałek 2025-04-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122.15 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.06 Por; : 17.06 %; : 62.43 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4133.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-04-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1986.48 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 304.81 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.67 g; WW: 27.73 Por; : 19.25 %; : 61.38 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4340.75 mg;

poniedziałek 2025-04-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlec z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2006.12 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 8.74 g; WW: 27.92 Por; : 15.18 %; : 62.29 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3523.69 mg;

poniedziałek 2025-04-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlec z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2096.12 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 9.35 g; WW: 28.2 Por; : 17.19 %; : 60.75 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 4124.13 mg;

poniedziałek 2025-04-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Twarożek 80 g (MLE.), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kotlec z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Ryż na sypko 200 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisziel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2067.78 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 1.84 g; WW: 31.35 Por; : 13.4 %; : 63.21 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 1208.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-04-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Papryka konserwowa 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1941.66 kcal; Białko ogółem: 98.7 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.92 g; WW: 27.14 Por; : 20.33 %; : 62.19 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3571.31 mg;

wtorek 2025-04-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Papryka konserwowa 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.79 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 9.74 g; WW: 26.59 Por; : 22.1 %; : 55.84 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4149.9 mg;

wtorek 2025-04-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2038.25 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 38.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 59.4 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.43 Por; : 20.38 %; : 63.96 %; Ener. z T: 17.14 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3980.74 mg;

wtorek 2025-04-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,</p>	<p>Solferino * () 400 ml (GLUPSZ, MLE₁, SEL₁), Makaron 200 g (GLUPSZ₁), Pulpet wieprzowy 100g (GLUPSZ, JAJ₁), Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ₁), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Pomidor b/skórki 100 g ,</p>
		<p>Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2113.7 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 335.1 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.32 Por; : 18.41 %; : 63.41 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3825.81 mg;

wtorek 2025-04-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,</p>	<p>Solferino (bez mleka)* () 400 ml (GLUPSZ, SEL₁), Makaron 200 g (GLUPSZ₁), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ₁), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ₁), Dżem 25 g 1 szt , Pomidor b/skórki 100 g ,</p>
		<p>Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.77 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 34.9 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 50.9 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.87 g; WW: 29.15 Por; : 17.99 %; : 67.15 %; Ener. z T: 16.76 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3355.07 mg;

wtorek 2025-04-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
<p>kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,</p>	<p>Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLUPSZ, MLE₁, SEL₁), Makaron z warzywami* 300 g (GLUPSZ, MLE₁), Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ₁), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Dżem 25 g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Papryka konserwowa 100 g ,</p>
		<p>Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1864.81 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 42.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 5.99 g; WW: 28.68 Por; : 16.06 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2897.58 mg;

wtorek 2025-04-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL₁), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLUPSZ₁), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), Twarożek 100 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>	<p>Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL₁), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Makaron 150 g (GLUPSZ₁), Pulpet wieprzowy 100 g (GLUPSZ, JAJ₁), Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL₁), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p>	<p>Bułka pszenna 50g 2 szt (GLUPSZ₁), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>
		<p>Posiłek nocny: Jabłka prażone b/c 200 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1984.59 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 1.03 g; WW: 29.03 Por; : 17.72 %; : 61.29 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 1237.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-04-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE,), Buraczki oprószane () b/c 100 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2071.28 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 39.78 g; Kw. tł. nasy.: 9 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.2 g; WW: 31.9 Por; : 17.51 %; : 68.72 %; Ener. z T: 17.28 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 5332.68 mg;

środa 2025-04-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (MLE, SOJ,),	Podwieczorek: Sałatka witaminowa 100 g (SEL,),	Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.98 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sól: 7.84 g; WW: 33.65 Por; : 18.18 %; : 64.64 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 6033.53 mg;

środa 2025-04-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1929.64 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 32.2 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 337.6 g; W tym cukry: 79.9 g; Błonnik pok.: 21.2 g; Sól: 6.13 g; WW: 31.66 Por; : 17.18 %; : 69.98 %; Ener. z T: 15.02 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4226.6 mg;

środa 2025-04-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1928.99 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 32.2 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 79.8 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.12 g; WW: 31.65 Por; : 17.18 %; : 69.98 %; Ener. z T: 15.02 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4216.93 mg;

środa 2025-04-30	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
-------------------------	--	--

Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL , GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ), Miód (25g) 1 szt , Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
--	--	--

		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1885.57 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 37.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.3 g; WW: 30.88 Por; : 14.03 %; : 70.68 %; Ener. z T: 17.77 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3577.37 mg;

środa 2025-04-30	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
-------------------------	---	--

Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE), Miód (25g) 1 szt , Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami () * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety z buraka 150 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (MLE), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
--	---	--

		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.37 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 6.27 g; WW: 33.57 Por; : 14.25 %; : 65.75 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5184.79 mg;

środa 2025-04-30	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
-------------------------	--	--

Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Miód (25g) 1 szt , Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
---	---	--

		Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.57 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 13.8 g; Sól: 3.43 g; WW: 30.46 Por; : 15.12 %; : 63.77 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 1244.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE,</u>), 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.55 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 60.9 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.16 g; WW: 29.51 Por; : 15.85 %; : 59.33 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3645.79 mg;

czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>),	Podwieczorek: Koktajl z jagód * b/c 250 g (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2492.15 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 43.7 g; Sól: 9.64 g; WW: 31.31 Por; : 17.38 %; : 57.15 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4850.7 mg;

czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE,</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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.08 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.35 g; WW: 31.45 Por; : 15.42 %; : 60.33 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3732.61 mg;

czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE,</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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.34 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 5.34 g; WW: 31.43 Por; : 15.42 %; : 60.32 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3721.73 mg;

czwartek 2025-05-01	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
----------------------------	--	--

Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL,), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,), Sałata zielona 20 g ,
--	---	---

Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1975.9 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 23.4 g; Sól: 5.89 g; WW: 28.75 Por; : 12.85 %; : 63.02 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3472.39 mg;

czwartek 2025-05-01	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
----------------------------	---	--

Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE,), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,), Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL,), Sałata zielona z jogurtem 70 g (MLE,), Kefir 2% tł 150 ml (MLE,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,), Sałata zielona 20 g ,
--	---	---

Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2112.52 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 337.8 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.95 g; WW: 31.24 Por; : 13.79 %; : 63.96 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3643.67 mg;

czwartek 2025-05-01	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
----------------------------	--	--

Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ,), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL,), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL,), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ,), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
--	---	---

Posiłek nocny: Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Wafle ryżowe 40 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2043.24 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: .96 g; WW: 31.05 Por; : 15.3 %; : 64.42 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 1556.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-05-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), 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>), 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>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 67 g; Kw. tł. nasy.: 19.1 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.71 g; WW: 30.2 Por; : 17.73 %; : 58.34 %; Ener. z T: 26.7 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4299.56 mg;

piątek 2025-05-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.48 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 61.4 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.57 g; WW: 28.14 Por; : 21.88 %; : 58.2 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 5039.37 mg;

piątek 2025-05-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2002.59 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.62 g; WW: 30.89 Por; : 19.03 %; : 65.6 %; Ener. z T: 17.67 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3882.2 mg;

piątek 2025-05-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2005.39 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 36.47 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.48 g; WW: 31.13 Por; : 19.99 %; : 65.93 %; Ener. z T: 16.37 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3815.7 mg;

piątek 2025-05-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLUPSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1791.49 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 36.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.17 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; W tym cukry: 43.8 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 5.27 g; WW: 28.18 Por; : 16.79 %; : 67.48 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2965.28 mg;

piątek 2025-05-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (MLE.), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g ,	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2118.68 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.7 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.3 g; WW: 31.74 Por; : 14.18 %; : 65.3 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4323.9 mg;

piątek 2025-05-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Serek homo. naturalny 100 g (MLE.), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 200 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kalafiorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.), Ryż na sypko 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1902.11 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 38.2 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 34.68 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 1.61 g; WW: 30.21 Por; : 16.27 %; : 66.07 %; Ener. z T: 18.08 %; Ener. z Bł.: 1.3 %; K: 894.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-05-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL₁), Musztarda 10 g (GOR₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ₁), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (GLUPSZ₁), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2371.97 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 332.6 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 35 g; Sól: 9.71 g; WW: 29.81 Por; : 17.96 %; : 56.09 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3915.87 mg;

sobota 2025-05-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ₁), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLUPSZ₁), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g (MLE₁), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330.31 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 60 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 8.96 g; WW: 30.99 Por; : 19.65 %; : 60.43 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4437.37 mg;

sobota 2025-05-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ₁), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLUPSZ₁), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 340.2 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.25 Por; : 18.48 %; : 64.1 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4423.58 mg;

sobota 2025-05-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ₁), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g (GLU PSZ₁), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 340.2 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.25 Por; : 18.48 %; : 64.1 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4423.58 mg;

sobota 2025-05-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ₁), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g (GLU PSZ₁), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.95 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 6.66 g; WW: 29.01 Por; : 16.04 %; : 62.88 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3920.91 mg;

sobota 2025-05-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki sojowe 80 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOZ₁), Musztarda 10 g (GOR₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami () * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE₁), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE₁), Buraczki gotowane () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE₁), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2538.55 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 398.6 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 6.49 g; WW: 36.27 Por; : 18.34 %; : 62.81 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4126.35 mg;

sobota 2025-05-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL₁), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ₁), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), Twarożek na słodko 100 g (MLE₁), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grycikowa (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ₁), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL₁), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ₁), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), Sałatka z ryżu i kalafiora - dieta 120 g (MLE, SEL₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jabłka prażone b/c 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1907.94 kcal; Białko ogółem: 54.52 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 2.49 g; WW: 32.02 Por; : 11.43 %; : 71.84 %; Ener. z T: 18.48 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 1409.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-05-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2001.8 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.45 g; WW: 25.56 Por; : 20.89 %; : 56.45 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4403.61 mg;

niedziela 2025-05-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE,),	Podwieczorek: Koktajl z jagód * 200 g (MLE,),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.79 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 7.89 g; WW: 25.96 Por; : 22.25 %; : 54.6 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 5816.31 mg;

niedziela 2025-05-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062.52 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.06 Por; : 20.71 %; : 58.79 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4281.75 mg;

niedziela 2025-05-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062.52 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.06 Por; : 20.71 %; : 58.79 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4281.75 mg;

niedziela 2025-05-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1946.11 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 48.2 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.18 g; WW: 26.52 Por; : 17.43 %; : 59.32 %; Ener. z T: 25.6 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3614.03 mg;

niedziela 2025-05-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (SOJ), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 80 g (SEZ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2054.71 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.09 g; WW: 26.3 Por; : 18.11 %; : 57.69 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3849.77 mg;

niedziela 2025-05-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (GLU PSZ, SEL), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek z szynką drobiowo wieprz 100 g (SOJ, MLE), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron 150 g (GLU PSZ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (SEL), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Rukola 10 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , Wafle ryżowe 40 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1924.22 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 36 g; Błonnik pok.: 14.54 g; Sól: 1.62 g; WW: 28.66 Por; : 18.02 %; : 62.65 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 1342.76 mg;