

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ), Fasolka po bretońsku 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (MLE), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1947.05 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 52.22 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 11.09 g; WW: 28.61 Por; : 17.46 %; : 65.65 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4106.68 mg;

poniedziałek 2024-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (MLE), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.32 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.2 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; W tym cukry: 63.6 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 10.3 g; WW: 29.26 Por; : 18.95 %; : 62.2 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 4999.26 mg;

poniedziałek 2024-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (MLE), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2075.9 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 326.82 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 8.77 g; WW: 30.22 Por; : 18.1 %; : 62.97 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4335.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (<u>MLE</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.15 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.96 g; WW: 31.88 Por; : 17.51 %; : 63.82 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4176.26 mg;

poniedziałek 2024-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 60 g (<u>SEZ</u>), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2281.97 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 9.36 g; WW: 33.8 Por; : 14.94 %; : 64.65 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4265.88 mg;

poniedziałek 2024-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt ,	Barszcz biały czysty* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami oraz kurkumą* 250 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 200 g ,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1602.98 kcal; Białko ogółem: 68.08 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.8 g; Węglowodany ogółem: 234.43 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sól: 4.96 g; WW: 21.79 Por; : 16.99 %; : 58.5 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 1831.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-12-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Kompot z suszu 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 , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* b/c 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>), Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g ,
		Posiłek nocny: Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2737.87 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 432.78 g; W tym cukry: 96.82 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.89 g; WW: 40.02 Por; : 17.08 %; : 63.23 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4400.62 mg;

wtorek 2024-12-24		
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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z jabłek () b/c 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Kompot z suszu b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty b/c 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2306.51 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 50.3 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 44.56 g; Sól: 9.26 g; WW: 30.86 Por; : 21.25 %; : 61.37 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 4925.82 mg;

wtorek 2024-12-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Kompot z suszu 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.33 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 402.3 g; W tym cukry: 120.21 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 5.44 g; WW: 37.34 Por; : 17.87 %; : 65.25 %; Ener. z T: 18.74 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4461.39 mg;

wtorek 2024-12-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Kompot z suszu 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2465.64 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 35.9 g; Kw. tł. nasy.: 9.16 g; Węglowodany ogółem: 434.55 g; W tym cukry: 116.9 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 5.62 g; WW: 40.31 Por; : 18.78 %; : 70.5 %; Ener. z T: 13.11 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4628.72 mg;

wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE,), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Kompot z suszu 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 , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* b/c 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Kapusta z pieczarkami 300 g ,
		Posiłek nocny: Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2550.48 kcal; Białko ogółem: 95.9 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.1 g; Węglowodany ogółem: 428.65 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 36.8 g; Sól: 7.98 g; WW: 39.19 Por; : 15.04 %; : 67.23 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4565.85 mg;

wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,), Dżem 25 g 1 szt ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Ryż na sypko 150 g , Szyńka wieprzowa gotowana 50 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i jabłka () 50 g (MLE,),	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 200 g ,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 40 g (GLU PSZ, MLE,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1528.79 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 231.96 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 14.9 g; Sól: 2.16 g; WW: 21.77 Por; : 13.48 %; : 60.69 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 1256.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 40 g , Cwikła z chrzanem () 40 g (<u>MLE</u> , <u>SO2</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto 50 g , Mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214.18 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.7 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.35 g; WW: 27.27 Por; : 20.17 %; : 55.36 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 5088.53 mg;		
środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 40 g , Cwikła z chrzanem () 40 g (<u>MLE</u> , <u>SO2</u>),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 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 (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2405.75 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 39.8 g; Sól: 12.11 g; WW: 27.46 Por; : 21.21 %; : 52.22 %; Ener. z T: 29.77 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 5595.22 mg;		
środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 40 g , Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto 50 g , Mandarynka 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2244.21 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.78 g; WW: 28.81 Por; : 20.4 %; : 56.15 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5128.04 mg;		
środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 40 g , Cwikła z jabłkiem b/c () 40 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto 50 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.21 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.78 g; WW: 27.91 Por; : 20.71 %; : 55.26 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4939.04 mg;

środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (MLE.), Sałata zielona z jogurtem 20 g (MLE.), Ogórek kiszony 40 g , Cwikła z chrzanem () 40 g (MLE. S02.),	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (SOJ.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (MLE.), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto 50 g , Mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2112.74 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 7.21 g; WW: 27.61 Por; : 19.74 %; : 59.74 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4372.95 mg;

środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.), Pomidor 50 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g , Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Makaron 150 g (GLUPSZ.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1705.8 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 192.68 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 15.03 g; Sól: 3.25 g; WW: 17.88 Por; : 21.33 %; : 45.18 %; Ener. z T: 35.03 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 1644.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (GLU PSZ.), Szyunka do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ. MLE.), Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Żurek z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Ryż na sypko 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la fromage z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ, MLE, SO2.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.72 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 59.1 g; Błonnik pok.: 29.6 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.14 Por; : 19.6 %; : 62.38 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4343.81 mg;

czwartek 2024-12-26		
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 50 g (GLU PSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE.), Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Żurek z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.), Kalaftor gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188.7 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 44.6 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 48.88 g; Sól: 6.67 g; WW: 30.91 Por; : 19.76 %; : 65.53 %; Ener. z T: 18.34 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 5291.09 mg;

czwartek 2024-12-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE.), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka () 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.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ, MLE, SO2.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2056.71 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 5.7 g; WW: 29.49 Por; : 19.19 %; : 61.55 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3296.53 mg;

czwartek 2024-12-26		
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 , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE.), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka () 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.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1912.21 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.25 g; WW: 27.79 Por; : 19.62 %; : 63.1 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3497.53 mg;

czwartek 2024-12-26	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
---------------------	--	--

Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tofu 30 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Żurek z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (GLUPSZ. SEL.), Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.), Buraczki gotowane () 100g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la fromage z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
---	---	--

		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ. JAJ, MLE, SO2.),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2002.74 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 5.03 g; WW: 30.89 Por; : 15.65 %; : 67.7 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3918.65 mg;

czwartek 2024-12-26	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
---------------------	-------------------------------------	--

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE.), Sałata zielona 20 g , Sałata zielona 20 g ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Ryż na sypko 150 g , Szyńka wieprzowa gotowana 50 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka () 50 g (MLE.),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.), Jabłko 150 g ,
---	---	--

		Posiłek nocny: Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1251.52 kcal; Białko ogółem: 57.73 g; Tłuszcz: 34.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.6 g; Węglowodany ogółem: 184.75 g; W tym cukry: 61.9 g; Błonnik pok.: 14.26 g; Sól: 2.98 g; WW: 17.2 Por; : 18.45 %; : 59.05 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 1103.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Ćwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SOJ,),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.76 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 54.5 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 8.12 g; WW: 31.44 Por; : 17.92 %; : 62.93 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 5188.09 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g (MLE,), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SOJ,),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.23 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 36.7 g; Sól: 9.56 g; WW: 27.13 Por; : 22.25 %; : 51.55 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 5993.04 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Ćwikła z jabłkiem () 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.98 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.7 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.13 Por; : 20.18 %; : 61.05 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 5112.9 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłka prażone b/c 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,), 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.99 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 46.3 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.03 g; WW: 31.84 Por; : 19.58 %; : 63.69 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4531.48 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety z ciecierzycy () 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE,), Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2,),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2680.91 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 439.97 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.15 g; WW: 40.54 Por; : 14.33 %; : 65.64 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4845.77 mg;

piątek 2024-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ,), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,), Roszponka 20 g , Miód 25 g ,	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB,), Makaron 150 g (GLU PSZ,), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ,), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE,), Jabłko 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5g (MLE,), Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.13 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 68.4 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 320.5 g; W tym cukry: 49.7 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 4.83 g; WW: 29.43 Por; : 17.36 %; : 57.43 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 1962.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-12-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.),
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 340.5 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 9.52 g; WW: 31.21 Por; : 14.39 %; : 58.79 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3894.18 mg;

sobota 2024-12-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z pot. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SOJ.),	Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2453.68 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 8.37 g; WW: 31.91 Por; : 20.17 %; : 58.64 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4679.92 mg;

sobota 2024-12-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z pot. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.),
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.28 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.67 g; WW: 30.47 Por; : 17.67 %; : 62.92 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3765.63 mg;

sobota 2024-12-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>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.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,</p>
		<p>Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1960 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.81 g; WW: 29.2 Por; : 17.05 %; : 64.01 %; Ener. z T: 20.8 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3362.46 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g (MLE.), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.),</p>
		<p>Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2143.24 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.1 Por; : 18.12 %; : 63.17 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3588.47 mg;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
<p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL.), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Dżem 25 g , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Mix sałat 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>	<p>Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml , Gulasz drobiowy z warzywami* (bez glutenu) 200 g (SEL.), Ryż na sypko 200 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.), Twarożek 80 g (MLE.), Dynia z wody 70 g ,</p>
		<p>Posiłek nocny: Jabłka prażone b/c 150 g ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.24 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 63.5 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; W tym cukry: 33.19 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 5.62 g; WW: 26.84 Por; : 15.96 %; : 58.8 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 2059.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-12-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE₁</u>),	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.27 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.73 g; WW: 27.29 Por; : 21.74 %; : 58.03 %; Ener. z T: 23.4 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4190.75 mg;

niedziela 2024-12-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE₁</u>),	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW₁</u>),	Podwieczorek: Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2029.68 kcal; Białko ogółem: 120.1 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 39.5 g; Sól: 7.6 g; WW: 27.37 Por; : 23.67 %; : 61.42 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 5862.27 mg;

niedziela 2024-12-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.34 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 363.97 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 5.53 g; WW: 33.96 Por; : 19.03 %; : 65.93 %; Ener. z T: 17.38 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4645.27 mg;

niedziela 2024-12-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₁</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE₁</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2284.53 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.59 g; WW: 34.83 Por; : 16.98 %; : 65.27 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4489 mg;

niedziela 2024-12-29		Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska
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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką , jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>),	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Pierogi z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>), Banan 120 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2462.26 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.31 g; WW: 33.46 Por; : 15.3 %; : 57.72 %; Ener. z T: 28.58 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2398.36 mg;

niedziela 2024-12-29		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem 100 g , Miód 25 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia grillowana z ziołami* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Szyńka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR.</u>),
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1919.35 kcal; Białko ogółem: 66.28 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 274.48 g; W tym cukry: 43.3 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 5.8 g; WW: 24.67 Por; : 13.81 %; : 57.2 %; Ener. z T: 30.58 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 1737.42 mg;