

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27		
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, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE,), Mandarynka 2 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 twarogu i papryki 80 g (MLE,), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1926.26 kcal; Białko ogółem: 67.5 g; Tłuszcz: 44.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 9.66 g; WW: 29.5 Por; : 14.02 %; : 68.28 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 3422.19 mg;

poniedziałek 2025-01-27		
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 , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE,), Mandarynka 2 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 twarogu i papryki 80 g (MLE,), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR,),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1997.85 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.26 Por; : 15.18 %; : 66.36 %; Ener. z T: 21.9 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3826.33 mg;

poniedziałek 2025-01-27		
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, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE,), Banan 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 twarogu z koperkiem 80 g (MLE,), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2019.22 kcal; Białko ogółem: 71.2 g; Tłuszcz: 35.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; W tym cukry: 105.04 g; Błonnik pok.: 21.8 g; Sól: 6.97 g; WW: 34.59 Por; : 14.1 %; : 72.46 %; Ener. z T: 15.96 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3708.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 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 (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE.), Banan 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 twarogu z koperkiem 80 g (MLE.), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2043.21 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.1 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 6.96 g; WW: 35.23 Por; : 13.97 %; : 72.89 %; Ener. z T: 15.64 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3702.25 mg;

poniedziałek 2025-01-27 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, Schab gotowany 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos majerankowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.16 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.59 g; WW: 32.59 Por; : 16.26 %; : 67.01 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3904.07 mg;

poniedziałek 2025-01-27 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 Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE.), Mandarynka 2 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 twarogu i papryki 80 g (MLE.), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2084.33 kcal; Białko ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 8.7 g; WW: 30.08 Por; : 12.9 %; : 64.21 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3455.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL₊), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE₊), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ₊), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ₊), Tofu 40 g (SOJ₊), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 80 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>	<p>Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL₊), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g (MLE₊), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>	<p>Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ₊), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE₊), Twarożek 100 g (MLE₊), Kalafior gotowany (bez soli)* 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>
		<p>Posiłek nocny: Surówka Coleslaw (bez mleka) 150 g (JAJ, GOR₊), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₊),</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1937.27 kcal; Białko ogółem: 57.1 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.4 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 2.04 g; WW: 29.99 Por; : 11.79 %; : 66.39 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 1531.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2343.36 kcal; Białko ogółem: 112.7 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 6.69 g; WW: 30.38 Por; : 19.24 %; : 58.88 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4449.43 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2409.5 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 61.3 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 49.1 g; Sól: 8.59 g; WW: 31.45 Por; : 18.82 %; : 60.03 %; Ener. z T: 22.9 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4953.16 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.84 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.72 Por; : 17.06 %; : 66.9 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3794.37 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1948.94 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 55.9 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.42 g; WW: 30.65 Por; : 16.8 %; : 67.87 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3583 mg;

wtorek 2025-01-28	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
-------------------	---	--

Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLUPSZ. , JAJ. , SEL.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ. , GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ. , SEL.), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ. , JAJ.), Sos ziołowy 100 ml (GLUPSZ. , SEL.), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLUPSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ. , GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
---	---	---

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1902.39 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.78 g; WW: 29.37 Por; : 16.36 %; : 67.56 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3202.74 mg;

wtorek 2025-01-28	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
-------------------	--	--

Makaron na mleku/p 400 ml (GLUPSZ. , MLE.), 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 , Hummus 80 g (SEZ.), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ. , SEL.), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLUPSZ. , JAJ. , MLE.), Sos ziołowy 100 ml (GLUPSZ. , SEL.), Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. , GLU ŻYT. , GLU JEĆZ.), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 50 g (SEZ.), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
--	--	--

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2693.13 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 82 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 409.5 g; W tym cukry: 79.6 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.19 g; WW: 38.15 Por; : 12.67 %; : 60.82 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3966.39 mg;

wtorek 2025-01-28	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
-------------------	-------------------------------------	--

Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLUPSZ. , JAJ. , SEL.), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLUPSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Twarożek na słodko 80 g (MLE.), Dżem 25 g 2 szt ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE. , SEL.), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 150 g (GLU JEĆZ.), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ. , JAJ.), Sos ziołowy* 100 ml (GLUPSZ. , SEL.), Marchew oprószana z olejem (bez soli)* 100 g (GLUPSZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLUPSZ.), 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 ,
---	--	---

		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1923.93 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 13.68 g; Sól: 1.47 g; WW: 30.25 Por; : 13.46 %; : 65.41 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 1338.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-01-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE₁</u>), Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE₁</u>), Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR₁</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.51 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 62.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 9.19 g; WW: 27.63 Por; : 17.29 %; : 57.83 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3934.48 mg;

środa 2025-01-29		
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 , Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>), Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR₁</u>), 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 , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g (<u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2028.9 kcal; Białko ogółem: 102.7 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.7 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 10.5 g; WW: 25.6 Por; : 20.25 %; : 57.24 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 5140.97 mg;

środa 2025-01-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE₁</u>), Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL₁</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1929.41 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 309.14 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 19.4 g; Sól: 7.27 g; WW: 28.99 Por; : 19.29 %; : 64.09 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4073.06 mg;

środa 2025-01-29		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Ryż na mleku/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 , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE₁</u>), Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ₁</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL₁</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1929.41 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 309.14 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 19.4 g; Sól: 7.27 g; WW: 28.99 Por; : 19.29 %; : 64.09 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4073.06 mg;

środa 2025-01-29	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
------------------	---	--

Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), 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 kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (SEL),	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
---	---	--

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1942.51 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 293.42 g; W tym cukry: 36.9 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.21 g; WW: 27.23 Por; : 18.67 %; : 60.42 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4037.29 mg;

środa 2025-01-29	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
------------------	--	--

Ryż na mleku/p 400 ml (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 , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Sałatka jarzynowa ()* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR),	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pierogi z truskawkami * 200 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy naturalny 100 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,
---	--	--

Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1930.57 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 6.26 g; WW: 28.38 Por; : 15.65 %; : 63.38 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 1829.05 mg;

środa 2025-01-29	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
------------------	-------------------------------------	--

Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE),	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Ryż na sypko 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Sos bazyliowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, SEL), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Miód (25g) 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
---	---	--

Posiłek nocny: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Biszkopty b/ml 30 g (**GLU PSZ, JAJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1907.31 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; W tym cukry: 32.03 g; Błonnik pok.: 8.47 g; Sól: 3.25 g; WW: 29.84 Por; : 15.12 %; : 64.27 %; Ener. z T: 20.6 %; Ener. z Bł.: .89 %; K: 1305.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Słonecznik łuskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 76.8 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 5.63 g; WW: 30.29 Por; : 15.15 %; : 57.92 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4023.52 mg;

czwartek 2025-01-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Słonecznik łuskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2548.49 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 52.22 g; Sól: 6.83 g; WW: 33.33 Por; : 16.27 %; : 60.28 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 4.1 %; K: 4974.46 mg;

czwartek 2025-01-30		
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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2157.2 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.32 Por; : 16.21 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4429.04 mg;

czwartek 2025-01-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

<p>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, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>, <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,</p>
		<p>Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2157.2 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.32 Por; : 16.21 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4429.04 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2020.23 kcal; Białko ogółem: 71.52 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 30.8 g; Sól: 8.22 g; WW: 30.82 Por; : 14.16 %; : 67.21 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3733.46 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
<p>kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,</p>
		<p>Posiłek nocny: Słonecznik łuskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2234.77 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 5.02 g; WW: 31 Por; : 14.08 %; : 61.87 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4052.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. GOR.</u>), Kalaftor gotowany (bez soli)* 70 g , Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem (bez soli) 70 g ,
		Posiłek nocny: Miód (25g) 1 szt , Wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1861.59 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 2.91 g; WW: 26.91 Por; : 14.84 %; : 61.37 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 1420.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Szyнка z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2190.36 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.16 g; WW: 30.41 Por.; : 18.53 %; : 60.91 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4853.29 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyнка z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 100 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ₁</u>), Sałata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.23 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 72.6 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 8.79 g; WW: 28.84 Por.; : 18.79 %; : 60.87 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 5526.47 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Szyнка z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2049.01 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 344.5 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.71 g; WW: 32.01 Por.; : 17.72 %; : 67.25 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4657.56 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyнка z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1939.66 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 35.58 g; Kw. tł. nasy.: 6.86 g; Węglowodany ogółem: 335.5 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.14 Por; : 16.96 %; : 69.19 %; Ener. z T: 16.51 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4432.81 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ. SEL.), 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.), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.), Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.), Warzywa po grecku* 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1828.35 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 37.8 g; Kw. tł. nasy.: 8.17 g; Węglowodany ogółem: 313 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.76 Por; : 15.68 %; : 68.48 %; Ener. z T: 18.61 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3863.65 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Zacierka 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 , Serek homo. naturalny 60 g (MLE.), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE. SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (SOJ.), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2085.38 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 91.61 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 6.61 g; WW: 31.11 Por; : 18.1 %; : 66.07 %; Ener. z T: 17.82 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4346.42 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.), Herbata czarna granulowana 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.), Miód (25g) 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Ryż na sypko 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.), Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ. SEL.), Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Pasta z jaj 80 g (JAJ. MLE.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 80 g (SEL.),
		Posiłek nocny: Jabłka prażone b/c 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1833.25 kcal; Białko ogółem: 67.64 g; Tłuszcz: 47.5 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 289.2 g; W tym cukry: 15.76 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 1.94 g; WW: 26.99 Por; : 14.76 %; : 63.1 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 1133.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2311.59 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; Węglowodany ogółem: 348.9 g; W tym cukry: 58.26 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 5.89 g; WW: 31.4 Por; : 16.57 %; : 60.37 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4538.3 mg;

sobota 2025-02-01		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2518.4 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 365.2 g; W tym cukry: 66.9 g; Błonnik pok.: 48.1 g; Sól: 11.06 g; WW: 31.75 Por; : 17.74 %; : 58.01 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 5055.15 mg;

sobota 2025-02-01		
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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE,</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 59.1 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.96 g; WW: 32.51 Por; : 16.7 %; : 62.49 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4302.35 mg;

sobota 2025-02-01		
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 , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE,</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE,),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.79 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.58 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.82 g; WW: 31.52 Por; : 16.35 %; : 62.35 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4077.6 mg;

sobota 2025-02-01	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
-------------------	---	--

Płatki pszenne 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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,), Potrawka drobiowa () 200 g (GLUPSZ, SEL,), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Sałata zielona 20 g ,
--	--	--

Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2126.93 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 6.49 g; WW: 28.85 Por; : 14.51 %; : 61.25 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3774.87 mg;

sobota 2025-02-01	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 (GLUPSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki sojowe 100 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02,), Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,), Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Buraczki gotowane () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , 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 , Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (JAJ,), Sałata zielona 20 g ,
--	---	---

Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2504.59 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.29 Por; : 14.43 %; : 58.92 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4434.02 mg;

sobota 2025-02-01	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
-------------------	-------------------------------------	--

Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ,), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Dżem 25 g 2 szt ,	Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml , Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ,), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Marchew gotowana z olejem (bez soli) 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ,), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,), Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 120 g (MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g ,
--	---	--

Posiłek nocny: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Biskopki b/ml 40 g (**GLU PSZ, JAJ,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1866.52 kcal; Białko ogółem: 52.66 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sól: 1.69 g; WW: 31.23 Por; : 11.28 %; : 70.3 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 1496.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna 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, Ser żółty 60 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (GOR,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Migdały 10 g (ORZ,), Jabłka prażone b/c 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.62 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; W tym cukry: 38.51 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.56 g; WW: 29.13 Por; : 18.27 %; : 55.77 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3887.54 mg;

niedziela 2025-02-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna 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 , Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,),	Posiłek nocny: Migdały 10 g (ORZ,), Jabłka prażone b/c 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.14 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 8.29 g; WW: 28.05 Por; : 20.99 %; : 55.08 %; Ener. z T: 26.8 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4994.85 mg;

niedziela 2025-02-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna 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 , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.88 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 42.6 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.39 Por; : 21.22 %; : 61.86 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4503.19 mg;

niedziela 2025-02-02		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna 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 , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.39 Por; : 21.24 %; : 61.85 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4496.56 mg;

niedziela 2025-02-02		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 , Schab gotowany 50 g , Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (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.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ,		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1990.43 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 40 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.19 g; WW: 30.04 Por; : 19.58 %; : 63.98 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4122.22 mg;

niedziela 2025-02-02		Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska
Kasza manna 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 , Ser żółty 60 g (MLE.), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Kapusta zasmażana () 100 g (GLUPSZ.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 100 g (MLE.), Pomidor 80 g , Rukola 20 g ,
		Posiłek nocny: Migdały 10 g (ORZ.), Jabłka prażone b/c 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2502.83 kcal; Białko ogółem: 102.9 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.18 g; WW: 34.45 Por; : 16.45 %; : 59.5 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3036.77 mg;

niedziela 2025-02-02		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 70 g (SEL.),	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , Makaron (bez soli) 150 g (GLU PSZ.), Schab pieczony w rękawie 70 g , Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU PSZ.), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana 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.), Miód (25g) 1 szt , Brokuł gotowany (bez soli)* 70 g ,
		Posiłek nocny: Jabłka prażone b/c 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1853.13 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 42.2 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 1.53 g; WW: 27.28 Por; : 18.01 %; : 62.73 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 1559.94 mg;