

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.32 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 9.92 g; WW: 32.4 Por; : 18.54 %; : 67.12 %; Ener. z T: 18.2 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 5524.17 mg;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), 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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.46 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.54 g; WW: 32.78 Por; : 18.18 %; : 67.47 %; Ener. z T: 17.26 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5354.65 mg;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor b/skórki 40 g , Sałata zielona 10 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki gotowane () 100 g , Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>), Pomidor b/skórki 40 g , Roszponka 10 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1191.34 kcal; Białko ogółem: 53.33 g; Tłuszcz: 30.55 g; Kw. tł. nasy.: 6.71 g; Węglowodany ogółem: 182.85 g; W tym cukry: 32.54 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 5.34 g; WW: 16.76 Por; : 17.91 %; : 61.39 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2709.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Zacierka 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 , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.25 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 72.3 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.14 g; WW: 31.82 Por; : 18.5 %; : 62.01 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4100.96 mg;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2319.43 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 75.1 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.74 Por; : 17.34 %; : 62.65 %; Ener. z T: 21.9 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4183.67 mg;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor b/skórki 40 g ,	Brokułowa z ziemniakami ()* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 100 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 80 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL,</u>),
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Posiłek nocny: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1365.43 kcal; Białko ogółem: 56.09 g; Tłuszcz: 38.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; Węglowodany ogółem: 206.06 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 15.01 g; Sól: 4.32 g; WW: 19.1 Por; : 16.43 %; : 60.36 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 2258.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Napar jabłkowy z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* b/c 300 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,		Posiłek nocny: Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2691.98 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 435.06 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.13 g; WW: 40.44 Por; : 17.88 %; : 64.64 %; Ener. z T: 19.47 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4078.89 mg;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Napar jabłkowy z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB₁</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>S02₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2582.66 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 420.11 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.78 g; WW: 39.31 Por; : 17.99 %; : 65.07 %; Ener. z T: 18.76 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4057.68 mg;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Makaron z serem 200 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 1/2 szt. 1 Por ,	Napar jabłkowy z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty 200 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB₁</u>), Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>),
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>S02₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062.41 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 4.2 g; WW: 32.7 Por; : 17.08 %; : 67.45 %; Ener. z T: 17.16 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2857.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2435.39 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 70.3 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.27 g; WW: 32.02 Por; : 18.28 %; : 58.85 %; Ener. z T: 25.98 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5951.78 mg;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2315.26 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.17 Por; : 20.21 %; : 64.03 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 5960.43 mg;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		Posiłek nocny: Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.26 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.8 g; Węglowodany ogółem: 371.65 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7 g; WW: 34.26 Por; : 19.9 %; : 64.88 %; Ener. z T: 18 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 5830.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR₁</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2221.87 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.75 g; WW: 29.46 Por; : 18.68 %; : 57.93 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bt.: 2.44 %; K: 4833.57 mg;

piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</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 ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2120.97 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 22.8 g; Sól: 6.63 g; WW: 30.41 Por; : 19.14 %; : 61.73 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bt.: 2.15 %; K: 4694.14 mg;

piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</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 ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE₁</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.7 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.4 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 6.91 g; WW: 31.16 Por; : 17.21 %; : 59.5 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bt.: 1.89 %; K: 4618.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-12-27Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Makaron 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 , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Mix sałat 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2380.44 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 7.49 g; WW: 31.74 Por; : 18.13 %; : 58.47 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4409.67 mg;

sobota 2025-12-27Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Makaron 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 , Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</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 , 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 , Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2101.73 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 6.93 g; WW: 29.66 Por; : 18.22 %; : 60.63 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3719.69 mg;

sobota 2025-12-27Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 50 g , Sałata zielona 10 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Mix sałat 10 g , Pomidor b/skórki 40 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1364.06 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz: 39.66 g; Kw. tł. nasy.: 6.11 g; Węglowodany ogółem: 191.44 g; W tym cukry: 24.7 g; Błonnik pok.: 12.21 g; Sól: 4.64 g; WW: 17.96 Por; : 19.59 %; : 56.14 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2086.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
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 , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE₊</u>), Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₊</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL₊, GOR₊</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW₊</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.05 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 67.5 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.77 g; WW: 32.59 Por; : 16.77 %; : 59.82 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4430.26 mg;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₊</u>), 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 , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE₊</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₊</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL₊, GOR₊</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW₊</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351.34 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 52.3 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 98.35 g; Błonnik pok.: 24 g; Sól: 5.82 g; WW: 35.51 Por; : 17.31 %; : 64.45 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 4856.69 mg;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE₊</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g , Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ₊</u>), Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL₊</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL₊, GOR₊</u>), Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor b/skórki 40 g , Sałata zielona 10 g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1368.65 kcal; Białko ogółem: 48.38 g; Tłuszcz: 31.05 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 230.51 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 16.4 g; Sól: 3.02 g; WW: 21.45 Por; : 14.14 %; : 67.37 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 2857 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>), Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Mandarynka 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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2058.71 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.1 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 9.34 g; WW: 28.83 Por; : 17.05 %; : 61.04 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3958.48 mg;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Mandarynka 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 , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 10 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.33 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 7.54 g; WW: 30.98 Por; : 17.41 %; : 64.38 %; Ener. z T: 20.4 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3813.88 mg;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 40 g , Sałata zielona 10 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g , Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 40 g , Sałata zielona 10 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1392.6 kcal; Białko ogółem: 46.48 g; Tłuszcz: 32.6 g; Kw. tł. nasy.: 8.24 g; Węglowodany ogółem: 236.12 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 13.57 g; Sól: 4.53 g; WW: 22.35 Por; : 13.35 %; : 67.82 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2407.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Makaron 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 , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 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, 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 , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Gruszka 1szt. 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.55 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 363.17 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.76 Por; : 18.98 %; : 63.37 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bt.: 3.97 %; K: 4456.78 mg;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Makaron 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 , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, 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, 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 , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.57 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.8 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.05 g; WW: 33.73 Por; : 17.39 %; : 66.45 %; Ener. z T: 18.54 %; Ener. z Bt.: 2.64 %; K: 4269 mg;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 40 g , Sałata zielona 10 g ,	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 40 g , Mix sałat 10 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* 150 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1310.66 kcal; Białko ogółem: 57.75 g; Tłuszcz: 31.64 g; Kw. tł. nasy.: 6.9 g; Węglowodany ogółem: 207.92 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 3.72 g; WW: 19.03 Por; : 17.63 %; : 63.46 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bt.: 2.77 %; K: 2461.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
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 a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLUPSZ, SEL₁</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>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 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2153.9 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 328.86 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.91 Por; : 18.04 %; : 61.07 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4189.98 mg;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
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 a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL₁</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.42 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.89 g; WW: 33.6 Por; : 17.96 %; : 65.94 %; Ener. z T: 18.3 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4407.2 mg;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL₁</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Sałata zielona 10 g , Pomidor b/skórki 40 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1386.79 kcal; Białko ogółem: 64.51 g; Tłuszcz: 33.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 213.54 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 3.73 g; WW: 19.89 Por; : 18.61 %; : 61.59 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2748.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , 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>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Twaróg półtłusty 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>),		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.21 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 6.67 g; WW: 28.56 Por; : 16.52 %; : 56.67 %; Ener. z T: 28.8 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4558.84 mg;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 , 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>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 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 , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW,</u>),		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2129.41 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.58 g; WW: 28.75 Por; : 17.92 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4482.53 mg;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 10 g ,	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka mielone 60 g , Sos brokułowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>), Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>), Roszponka 10 g , Pomidor b/skórki 40 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW,</u>),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1463.18 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz: 42.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.73 g; Węglowodany ogółem: 217.11 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 5.26 g; WW: 19.9 Por; : 17.3 %; : 59.35 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3186.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2084.07 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.6 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 9.62 g; WW: 31 Por; : 17.67 %; : 65.34 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4274.61 mg;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2096.26 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 43.2 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.05 g; WW: 32.36 Por; : 17.38 %; : 66.52 %; Ener. z T: 18.55 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4024.51 mg;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 200 ml, Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>),	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g, Pulpet rybno-warzywny* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 200 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml, Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 50 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1364.86 kcal; Białko ogółem: 58.4 g; Tłuszcz: 35.2 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 212.52 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 17.32 g; Sól: 4.91 g; WW: 19.47 Por; : 17.12 %; : 62.28 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2778.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-01-03Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Płatki pszenne 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</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>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.94 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 45.6 g; Kw. tł. nasy.: 8 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 5.98 g; WW: 32.84 Por; : 17.97 %; : 66.34 %; Ener. z T: 18.6 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 4818.96 mg;

sobota 2026-01-03Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Płatki pszenne 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JEĆZ</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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.24 kcal; Białko ogółem: 96.2 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.65 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 5.99 g; WW: 34.22 Por; : 17.5 %; : 68.51 %; Ener. z T: 16.88 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4540.01 mg;

sobota 2026-01-03Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JEĆZ</u>), Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 10 g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1326.55 kcal; Białko ogółem: 54.83 g; Tłuszcz: 28.34 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 222.82 g; W tym cukry: 47.27 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 3.47 g; WW: 20.27 Por; : 16.53 %; : 67.19 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 2474.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana 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 , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlec schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.38 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.3 g; WW: 30.26 Por; : 19.36 %; : 59.98 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4661.45 mg;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), 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 , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE₁</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), 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 (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.26 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 5.31 g; WW: 31.11 Por; : 21.79 %; : 60.63 %; Ener. z T: 19.1 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4829.87 mg;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat		
Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE₁</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 40 g , Sałata zielona 10 g ,	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g , Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ₁</u>), Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 40 g , Sałata zielona 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1350.04 kcal; Białko ogółem: 60.79 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 197.12 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 11.39 g; Sól: 3.01 g; WW: 18.65 Por; : 18.01 %; : 58.4 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2784.07 mg;