

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), 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 (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁), Ogórek kiszony 80 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 20 g,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE₁), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL₁), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL₁), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁), Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Roszponka 20 g,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE₁),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.3 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.6 g; WW: 31.48 Por; : 18.36 %; : 66.39 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5181.39 mg;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), 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 (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Sałata zielona 20 g,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE₁), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL₁), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Roszponka 20 g,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE₁),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.46 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 7.23 g; WW: 30.66 Por; : 18.12 %; : 66.8 %; Ener. z T: 18 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5094.75 mg;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), 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 (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE₁), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL₁), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL₁), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL₁), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁), Pomidor 80 g, Roszponka 20 g,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE₁),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g,	Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.78 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 48.11 g; Sól: 9.72 g; WW: 31.35 Por; : 19.24 %; : 65.65 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 6039.4 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- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 200 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* 180 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 JECZ,</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 , Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL,</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 , Szyńka 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: 2060.71 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.13 Por; : 17.9 %; : 61.82 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3891.01 mg;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 250 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>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 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>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 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 , Szyńka 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: 2239.74 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.96 g; WW: 31.86 Por; : 16.52 %; : 61.82 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3716.69 mg;

wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 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 , 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 (brązowy) 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 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 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.42 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 321.23 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 8.58 g; WW: 28.14 Por; : 21.08 %; : 57.07 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4249.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 200 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₊</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>MLE₊</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 PSZ₊</u> , <u>GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* b/c 300 ml (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>JAJ₊</u> , <u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>JAJ₊</u> , <u>RYB₊</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,		Posiłek nocny: Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>JAJ₊</u> , <u>MLE₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2685.16 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.9 g; Węglowodany ogółem: 418.54 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.61 g; WW: 38.82 Por; : 16.86 %; : 62.35 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3719.41 mg;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₊</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>MLE₊</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 PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB₊</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>SEL₊</u>),
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>JAJ₊</u> , <u>MLE₊</u> , <u>S02₊</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2495.81 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 404.3 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.63 g; WW: 37.76 Por; : 17.71 %; : 64.8 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3816.72 mg;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE₊</u> , <u>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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₊</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ₊</u> , <u>MLE₊</u>), Mus z jabłek () b/c 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Napar jabłkowy b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty b/c 300 ml (<u>MLE₊</u> , <u>SEL₊</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB₊</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.23 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 43.6 g; Sól: 8.94 g; WW: 29.4 Por; : 21.08 %; : 60.24 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4415.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
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- C2 Łatwostrawna		
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 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: 2315.91 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.1 g; WW: 34.18 Por; : 20.21 %; : 64.03 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 5970.1 mg;

czwartek 2025-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 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 , Papryka świeża 80 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>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>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2320.17 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 11.9 g; WW: 28.5 Por; : 20.99 %; : 55.59 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5967.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
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 , Szynka 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 Bł.: 2.44 %; K: 4833.57 mg;

piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 , Szynka 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 Bł.: 2.15 %; K: 4694.14 mg;

piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka 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 pełnoziarnistym * 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>), Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem () b/c 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka graham-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 ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2094.37 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 8.64 g; WW: 27.09 Por; : 20.92 %; : 58.75 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5249.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
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 2025-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 wieśniowa-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 ,	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 , Szyńka 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: 2159.93 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 54.1 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 328.43 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.07 g; WW: 30.65 Por; : 18.54 %; : 60.82 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3944.44 mg;

sobota 2025-12-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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* 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 , 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>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, SOJ,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.74 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 9.23 g; WW: 31.2 Por; : 20.12 %; : 59.23 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4982.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE₊</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₊</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: GLUPSZ, 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: 2450.47 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.87 g; WW: 30.43 Por; : 17.27 %; : 54.45 %; Ener. z T: 30.4 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4461.16 mg;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE₊</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₊</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ₊</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL₊, GOR₊</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₊</u>), Pomidor b/skórki 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: 2350.6 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 52.3 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 5.82 g; WW: 35.51 Por; : 17.29 %; : 64.46 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4863.32 mg;

niedziela 2025-12-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE₊</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g (<u>MLE₊</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₊</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₊</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL₊</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₊</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, 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>),	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.27 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 7.65 g; WW: 27.85 Por; : 20.28 %; : 58.94 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5757.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka 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>GLUPSZ, SEL, GOR,</u>) , Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>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>GLUPSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLUPSZ,</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: 2007.57 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 8.06 g; WW: 30.28 Por; : 14.98 %; : 64.33 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3013.62 mg;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka 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>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) , Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>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>GLUPSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) , Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLUPSZ,</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: 1964.36 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 7.37 g; WW: 30.92 Por; : 15.47 %; : 66.94 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3060.41 mg;

poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) , Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) , Mandarynka 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , 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>GLUPSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) , Sałata zielona 10 g ,	Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1957.09 kcal; Białko ogółem: 81.62 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 8.27 g; WW: 27.74 Por; : 16.68 %; : 64.41 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 4024.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>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: 2426.26 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.1 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 44.45 g; Sól: 8.34 g; WW: 31.67 Por; : 17.54 %; : 59.58 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4377.37 mg;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>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 Bł.: 2.64 %; K: 4269 mg;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>może zawierać: MLE</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2537.13 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 55.12 g; Sól: 9.25 g; WW: 32.44 Por; : 19.41 %; : 59.7 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 4767.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>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 , 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>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Jabłko 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, 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: 2309.1 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.45 g; WW: 30.97 Por; : 16.47 %; : 58.89 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4001.91 mg;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>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 , 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>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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- C6 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>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</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: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g (<u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2268.77 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 66.2 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 7.45 g; WW: 27.7 Por; : 18.57 %; : 56.02 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4946.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLUPSZ, 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- C2 Łatwostrawna		
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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLUPSZ, 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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos brokułowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLUPSZ, 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>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.54 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 7.95 g; WW: 29.51 Por; : 19.05 %; : 58.52 %; Ener. z T: 25.65 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 5158.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* 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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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: 2344.9 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 9.4 g; WW: 33.04 Por; : 18.54 %; : 60.93 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4658.66 mg;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* 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</u> , <u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180.4 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.19 g; WW: 34 Por; : 17.52 %; : 66.96 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4249.39 mg;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 100 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2104.34 kcal; Białko ogółem: 106.7 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 41.2 g; Sól: 8.47 g; WW: 28.64 Por; : 20.28 %; : 62.21 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5432.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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 olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ₊</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₊</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, MLE, SEL₊</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 2026-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ₊</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₊</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, MLE, SEL₊</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 2026-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL₊</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ₊</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₊</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>SOJ, MLE, SEL₊</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2321 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 8.53 g; WW: 31.64 Por; : 19.33 %; : 62.68 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 4.11 %; K: 5340.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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 50 g (MLE₊), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotle 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 ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE₊),		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.72 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.9 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.2 g; WW: 30.09 Por; : 18.59 %; : 57.32 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4560.33 mg;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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 gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL₊), Surówka z kapusty białej z olejem 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, Szyńska 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 ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE₊),		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2167.52 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 46 g; Kw. tł. nasy.: 12.3 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 73.9 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 5.31 g; WW: 31.11 Por; : 21.77 %; : 60.64 %; Ener. z T: 19.1 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4836.5 mg;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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₊), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL₊), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , 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, Szyńska 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: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207.41 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 6.97 g; WW: 28.24 Por; : 21.76 %; : 57.46 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 5536.46 mg;