

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 120 g,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.96 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.26 Por; : 15.13 %; : 66.84 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3863.69 mg;

poniedziałek 2025-01-13 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>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Warzywa pieczone 100 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Banan 120 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, Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2279.54 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.15 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.99 g; WW: 37.85 Por; : 15.4 %; : 69.59 %; Ener. z T: 16.75 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3956.13 mg;

poniedziałek 2025-01-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Banan 120 g,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.11 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.85 g; WW: 31.81 Por; : 16.27 %; : 63.73 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4213.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL</u>), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlec drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2110.32 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 318.2 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.81 g; WW: 28.65 Por; : 17.77 %; : 60.31 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4291.6 mg;

wtorek 2025-01-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL</u>), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2009.21 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.19 g; WW: 29 Por; : 19.71 %; : 62.74 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4162.91 mg;

wtorek 2025-01-14		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL</u>), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2093.17 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 291.17 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 10.95 g; WW: 25.65 Por; : 21.67 %; : 55.64 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4663.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-01-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ,), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g (MLE, ORZ,), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,),		Posiłek nocny: Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.89 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 7.36 g; WW: 32.24 Por; : 19.72 %; : 62.14 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4740.88 mg;

środa 2025-01-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ,), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,),		Posiłek nocny: Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2268.96 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 41.1 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 379.4 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 26.1 g; Sól: 6.04 g; WW: 35.35 Por; : 19.01 %; : 66.89 %; Ener. z T: 16.3 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4521.56 mg;

środa 2025-01-15		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Szynka zielonogórska-wp. parzona 30 g (SOJ,), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g (MLE, ORZ,), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (MLE,),	Posiłek nocny: Kanapka z twarozkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.85 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.61 Por; : 21.41 %; : 61.86 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 5647.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z fasoli 50 g , Salátka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR,</u>), Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), 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>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 80 g , Mix salát 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2356.23 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 38.6 g; Sól: 7.77 g; WW: 32.19 Por.; : 18.5 %; : 61.03 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4794 mg;

czwartek 2025-01-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna 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 , Blok drobiowy-wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix salát 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.5 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.3 g; WW: 32.43 Por.; : 18.36 %; : 62.72 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3750.23 mg;

czwartek 2025-01-16		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z fasoli 50 g , Salátka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR,</u>), Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), 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>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 80 g , Mix salát 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Jabłko 150 g , Stonecznik łuskany 10 g ,	Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2483.89 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 378.61 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 8.37 g; WW: 33.34 Por.; : 18.38 %; : 60.97 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 5233.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 150 g,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JE CZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.48 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; W tym cukry: 80.8 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.35 g; WW: 31.8 Por; : 17.26 %; : 62.08 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4737.97 mg;

piątek 2025-01-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <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, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko pieczone 150 g,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JE CZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <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, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2147.29 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 5.95 g; WW: 32.16 Por; : 18.81 %; : 64.56 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4676.64 mg;

piątek 2025-01-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g,	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JE CZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.7 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 52.7 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.98 g; WW: 27.45 Por; : 20.31 %; : 59.89 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5070.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Plátky 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., Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),		Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2690.92 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 46.9 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 9.46 g; WW: 33.62 Por: : 14.47 %; : 56.25 %; Ener. z T: 32.3 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3910.51 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Plátky 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 , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>),		Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2276.03 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 59.14 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.57 g; WW: 36.14 Por: : 15.5 %; : 67.99 %; Ener. z T: 20 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3586.46 mg;

sobota 2025-01-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),	Podwieczorek: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2574.87 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 8.11 g; WW: 33.07 Por: : 17.88 %; : 58.33 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4012.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana 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, Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p z/c 250 ml (<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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Banan 120 g,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2164.04 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 7.01 g; WW: 29.47 Por; : 18.9 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5227.5 mg;

niedziela 2025-01-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Banan 120 g,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2120.22 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 310.9 g; W tym cukry: 83.7 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 5.8 g; WW: 28.75 Por; : 21.07 %; : 58.65 %; Ener. z T: 22.6 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5431.32 mg;

niedziela 2025-01-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ</u>), Salata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.54 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 8.12 g; WW: 28.48 Por; : 21.97 %; : 56.07 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 5650.6 mg;