

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1941.99 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; W tym cukry: 65.3 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 8.05 g; WW: 29.34 Por; : 18.69 %; : 64.67 %; Ener. z T: 18.65 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3283.28 mg;

poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>), Banan 150 g , Kompot owocowy* b/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 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2025.54 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 8.14 g; WW: 31.32 Por; : 18.33 %; : 65.55 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3570.32 mg;

poniedziałek 2025-01-20 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE,</u>), Mandarynka 2 szt , 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 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.42 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 9.28 g; WW: 28.71 Por; : 20.69 %; : 63.24 %; Ener. z T: 19.15 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4481.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-01-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 100 g (GLU PSZ,), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Ogórek kiszony 90 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1956.39 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 39.2 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; W tym cukry: 63.3 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 8.35 g; WW: 29.17 Por; : 19.2 %; : 65.15 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3810.57 mg;

wtorek 2025-01-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,),
II Śniadanie: Jabłko 150 g ,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2118.21 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.91 g; WW: 31.21 Por; : 18.27 %; : 63.73 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3726.2 mg;

wtorek 2025-01-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE,), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Ogórek kiszony 90 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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</u> <u>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: 2140.88 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 53.9 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 9.42 g; WW: 28.37 Por; : 22.84 %; : 59.79 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4017.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE_i), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ_i), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ_i), Sałata zielona z jogurtem 20 g (MLE_i), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL_i), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ_i), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE_i), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ_i), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ_i), Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE_i), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE_i),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ_i),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.4 kcal; Białko ogółem: 95.2 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 309.79 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.13 g; WW: 28.73 Por; : 18.46 %; : 60.05 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4237.25 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE_i), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_i), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ_i), Sałata zielona z jogurtem 20 g (MLE_i), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL_i), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ_i), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE_i), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_i), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ_i), Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE_i), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE_i),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ_i),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078.77 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.5 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.74 Por; : 17.92 %; : 60.82 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3927.62 mg;

środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ_i), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ_i), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ_i), Sałata zielona z jogurtem 20 g (MLE_i), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL_i), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ_i), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE_i), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ_i), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ_i), Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE_i), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE_i),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ_i), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ_i), Sałata zielona 20 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069.77 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 35.48 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 11.58 g; WW: 26.16 Por; : 20.3 %; : 55.99 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4610.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 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>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.24 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 4.96 g; WW: 30.55 Por; : 15.86 %; : 62.73 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5048.1 mg;

czwartek 2025-01-23 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2237.69 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 349.7 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 4.94 g; WW: 31.59 Por; : 15.01 %; : 62.51 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4913.18 mg;

czwartek 2025-01-23 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>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.3 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 8.64 g; WW: 31.1 Por; : 16.6 %; : 62.75 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 5275.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczerek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 150 g,	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Ćwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2,), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2242.66 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.2 g; WW: 31.37 Por; : 19.35 %; : 60.67 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4977.79 mg;

piątek 2025-01-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2268.33 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.23 g; WW: 31.84 Por; : 19.43 %; : 60.83 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 5025.5 mg;

piątek 2025-01-24		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g (MLE,), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2,),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczerek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.14 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 9.31 g; WW: 27.07 Por; : 21.85 %; : 52.45 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5825.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</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 ostonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ</u>), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334.54 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.85 g; WW: 30.15 Por; : 16.11 %; : 56.7 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4449.33 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</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 , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2048.54 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 7.73 g; WW: 28.72 Por; : 19.41 %; : 60.79 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4145.74 mg;

sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 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</u> , <u>SO2</u>),	Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334.97 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 71.6 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 8.94 g; WW: 30.98 Por; : 20.13 %; : 59.66 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5156.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-01-26 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 , Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</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: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.84 kcal; Białko ogółem: 131.2 g; Tłuszcz: 78.2 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.17 g; WW: 29 Por; : 21.54 %; : 51.95 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4672.9 mg;

niedziela 2025-01-26 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 , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</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: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2503.09 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.95 g; WW: 35.43 Por; : 20.24 %; : 60.03 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 5213.5 mg;

niedziela 2025-01-26 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>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</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: Jabłka prażone b/c 150 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.77 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 7.84 g; WW: 26.83 Por; : 23.04 %; : 54.56 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5716.57 mg;