

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.), 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, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.), Buraczki oprószane () b/c 100 g (GLU PSZ.), 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, Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2100.43 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 10.93 g; WW: 31.31 Por; : 19.27 %; : 66.56 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bt.: 3.57 %; K: 5355.67 mg;

poniedziałek 2025-03-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1843.4 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 9.52 g; WW: 28.71 Por; : 19.06 %; : 67.09 %; Ener. z T: 16.51 %; Ener. z Bt.: 2.45 %; K: 3857.5 mg;

poniedziałek 2025-03-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.1 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 10.57 g; WW: 29.63 Por; : 20.24 %; : 62.14 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bt.: 3.73 %; K: 5590.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-03-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Szyнка wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE₁</u>), Papryka konserwowa 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.16 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 308.3 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 9.03 g; WW: 27.76 Por; : 21.19 %; : 60.45 %; Ener. z T: 20 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3805.21 mg;

wtorek 2025-03-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>),		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2050.65 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 6.42 g; WW: 29.5 Por; : 21.02 %; : 61.75 %; Ener. z T: 18.8 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3967.05 mg;

wtorek 2025-03-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ₁</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 , Szyнка z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , 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 , Szyнка wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE₁</u>), Papryka konserwowa 100 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g (<u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2202.79 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 9.75 g; WW: 26.71 Por; : 22.7 %; : 55.06 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4183.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-03-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Dżem 25 g 1 szt, Mandarynka 2 szt, Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (MLE, S02.),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2382.34 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; W tym cukry: 111.3 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 6.32 g; WW: 34.32 Por; : 15.66 %; : 64.2 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4502.87 mg;

środa 2025-03-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 250 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.), Dżem 25 g 1 szt, Banan 120 g, Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (MLE, S02.),		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.53 kcal; Białko ogółem: 90.3 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 384.78 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 5.27 g; WW: 35.44 Por; : 15.13 %; : 64.46 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4330.03 mg;

środa 2025-03-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.), Mandarynka 2 szt, Sałata zielona 20 g,	Brokułowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (MLE, S02.),	Podwieczorek: Sałatka witaminowa 100 g (SEL.),	Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, tłuszcz 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.46 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.1 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 87.8 g; Błonnik pok.: 49.9 g; Sól: 6.88 g; WW: 32.75 Por; : 17.3 %; : 60.68 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5136.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-03-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.41 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.66 g; WW: 32.84 Por; : 16.24 %; : 60.76 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bt.: 2.28 %; K: 3757.7 mg;

czwartek 2025-03-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE,</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, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2300.95 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.44 g; WW: 35.17 Por; : 16.32 %; : 64.91 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bt.: 1.97 %; K: 3945.18 mg;

czwartek 2025-03-06		
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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE,</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, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>),	Podwieczorek: Koktajl z jagód * b/c 250 g (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2480.65 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 360.2 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 10.07 g; WW: 32.12 Por; : 17.81 %; : 58.08 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z Bt.: 3.26 %; K: 4808.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25g 1 szt , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany 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, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2448.55 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.1 g; WW: 31.85 Por; : 18.37 %; : 56.76 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4498.43 mg;

piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany 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 , Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.26 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 5.03 g; WW: 32.1 Por; : 20.49 %; : 61.86 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4315.97 mg;

piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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 , Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>),	Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.85 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 59.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 6.83 g; WW: 28.94 Por; : 22.08 %; : 57.04 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5066.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL₁), Musztarda 10 g (GOR₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ₁), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (GLUPSZ₁), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2539.86 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 74 g; Błonnik pok.: 35.5 g; Sól: 9.77 g; WW: 32.53 Por; : 17.8 %; : 56.72 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3980.91 mg;

sobota 2025-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml (MLE, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ₁), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g (GLUPSZ₁), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2244.58 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.82 Por; : 18.23 %; : 65.19 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4425.18 mg;

sobota 2025-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ₁), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLUPSZ₁), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g (MLE₁), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt , Migdały 10 g (ORZ₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2465.87 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 70.1 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 8.98 g; WW: 31.31 Por; : 20.01 %; : 57.91 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4578.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-03-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne 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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE₊), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ₊ , SEL₊), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT₊), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₊), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ₊), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE₊),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2093.06 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.89 g; WW: 26.71 Por; : 20.42 %; : 57.38 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4892.07 mg;

niedziela 2025-03-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne 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 , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE₊), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ₊ , SEL₊), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 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 , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ₊), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE₊),		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2146.67 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.98 g; WW: 29.18 Por; : 20.31 %; : 59.8 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4770.75 mg;

niedziela 2025-03-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne 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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE₊), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL₊), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 (GLU PSZ₊), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ₊), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE₊),	Podwieczorek: Koktajl z jagód* 200 g (MLE₊),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE₊),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2190.9 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.89 g; WW: 25.99 Por; : 22.19 %; : 54.42 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5815.77 mg;