

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa | | |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica 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 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>), Mandarynka 2 szt , 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), |
| | | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1995.53 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 37.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 335.66 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.16 g; WW: 30.45 Por; : 19.25 %; : 67.28 %; Ener. z T: 16.7 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3538.91 mg;

| | | |
|---|--|--|
| poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 , Połędwica 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 , Połędwica 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;

| | | |
|---|---|--|
| poniedziałek 2025-01-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica 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 , 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* 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 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), |
| | | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2035.78 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 8.25 g; WW: 32.26 Por; : 18.12 %; : 67.09 %; Ener. z T: 16.71 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3494.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-01-20 | Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | |
|--|--|--|
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , 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* z/c 250 ml , Banan 150 g , | 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 królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor b/skórki 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>), |
| | | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.46 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 9.39 g; WW: 32.52 Por; : 18.38 %; : 68.46 %; Ener. z T: 15.36 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3494.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczerek | Kolacja - Posiłek nocny |
| wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa | | |
| Zacierka na mleku/p 400 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 Sopocka 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 , Szyunka wieprzowa gotowana 100 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 Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Ogórek kiszony 90 g , |
| | | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2050.94 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 8.6 g; WW: 30.08 Por; : 20.97 %; : 63.31 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4035 mg;

| wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|---|---|
| Zacierka na mleku/p 400 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 Sopocka 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 , Szyunka 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 Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Ogórek kiszony 90 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , | Podwieczerek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,), | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207.1 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.57 Por; : 22.88 %; : 60.18 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 4173.35 mg;

| wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
|---|--|---|
| Zacierka 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,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Połędwica Sopocka 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 , Szyunka 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 , Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,), |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|---|
| | | Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g , |
|--|--|---|

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.53 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.05 g; WW: 31.52 Por; : 19.07 %; : 62.99 %; Ener. z T: 19.8 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3759.45 mg;

| wtorek 2025-01-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|---|---|
| Zacierka 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 50 g (MLE,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Szyńka 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 , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,), |
| | | Posiłek nocny: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.07 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.92 Por; : 19.45 %; : 62.9 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3785.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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 , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| | | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2013.4 kcal; Białko ogółem: 91.9 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.03 g; WW: 28.23 Por; : 18.26 %; : 60.61 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4115.25 mg;

| środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|--|---|
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , | Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 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 , Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , 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>SOJ</u>), 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;

| środa 2025-01-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
|---|---|---|
| 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 , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), 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 (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| | | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2028.77 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.24 Por; : 17.71 %; : 61.39 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3805.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-01-22 | | Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|--|---|---|
| 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), 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 (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| | | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2028.77 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.24 Por; : 17.71 %; : 61.39 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3805.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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-wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, 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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 , |
| | | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2077.19 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 328.1 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 5.94 g; WW: 29.08 Por; : 15.35 %; : 63.18 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4717.36 mg;

| czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, 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;

| czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
|---|---|---|
| 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- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, 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 , |
| | | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.1 Por; : 15.34 %; : 61.43 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4731.68 mg;

| czwartek 2025-01-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|--|--|
|--|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|--|
| <p>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.), 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 niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.), Sałata zielona 20 g ,</p> | <p>Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>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 , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,</p> |
| | | <p>Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,</p> |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.1 Por; : 15.34 %; : 61.43 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4731.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa | | |
| Kasza manna 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, Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* 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 1 szt (<u>JAJ</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), |
| | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2167.67 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.4 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.87 g; WW: 31.38 Por; : 17.38 %; : 64.15 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5020.79 mg;

| piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|---|---|--|
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</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, | 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, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ</u>), |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>), 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;

| piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
|--|---|---|
| Kasza manna 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, Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką()300ml 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), 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>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, |
| | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.88 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 74.2 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 7.09 g; WW: 32.07 Por; : 19.71 %; : 62.2 %; Ener. z T: 20.4 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4945.6 mg;

| piątek 2025-01-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|--|--|
|--|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|---|--|
| Kasza manna na mleku/p 400 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 pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/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* 150 g (GLU PSZ, SEL), 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, Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, |
| | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2113.53 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 336.5 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 7.28 g; WW: 31.19 Por; : 19.2 %; : 63.68 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4720.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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 ostrońce 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 , |
| | | Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210.04 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 70.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.81 g; WW: 29.65 Por; : 14.3 %; : 59.08 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4449.33 mg;

| sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 , Szynka 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;

| sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
|---|---|--|
| 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 , Szynka 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 , Szynka 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 , |
| | | Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1924.04 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 25.4 g; Sól: 7.69 g; WW: 28.22 Por; : 17.54 %; : 63.79 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4145.74 mg;

| sobota 2025-01-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|--|--|--|
|--|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|---|---|
| <p>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 ,</p> | <p>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>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>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 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 ,</p> |
| | | <p>Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),</p> |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1844.57 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.51 g; WW: 26.83 Por; : 17.27 %; : 62.99 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3818.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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 , Szyunka 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 , |
| | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.04 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 293.3 g; W tym cukry: 37.1 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.93 g; WW: 26.86 Por; : 21.55 %; : 51.66 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4297.1 mg;

| niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 , Szyunka 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;

| niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
|--|--|---|
| 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 brzoskwiniowym 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 , Szyunka 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 , |
| | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.29 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 5.71 g; WW: 33.29 Por; : 20.16 %; : 60.32 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 4837.7 mg;

| niedziela 2025-01-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|---|--|--|
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|---|--|
| 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 , Szyunka 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 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.03 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.71 g; WW: 33.29 Por; : 20.17 %; : 60.32 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4831.08 mg;