

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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, Połudwica 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 rzepey 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, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.09 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 335.15 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 34.8 g; Sól: 10.91 g; WW: 30.15 Por; : 19.65 %; : 65.74 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 5311.33 mg;

poniedziałek 2025-03-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połudwica 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 rzepey 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, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 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 Bł.: 3.73 %; K: 5590.26 mg;

poniedziałek 2025-03-03		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Grysikowa * 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, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1871.05 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 33.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; W tym cukry: 50.2 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 9.84 g; WW: 29.07 Por; : 19.75 %; : 66.51 %; Ener. z T: 16.28 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4109.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 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>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1869.66 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 33.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 310.8 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 9.82 g; WW: 29.04 Por; : 19.75 %; : 66.49 %; Ener. z T: 16.29 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4088.71 mg;

poniedziałek 2025-03-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		
Płatki kukurydziane na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g , Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1802.64 kcal; Białko ogółem: 72.6 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 281.07 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 16.89 g; Sól: 5.42 g; WW: 26.37 Por; : 16.11 %; : 62.37 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4154.83 mg;

poniedziałek 2025-03-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Buraczki oprószane () 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>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1773.59 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 289.58 g; W tym cukry: 31.61 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.6 g; WW: 26.78 Por; : 16.58 %; : 65.31 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3432.52 mg;

poniedziałek 2025-03-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety z buraka 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 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 , Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.38 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 52.1 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 9.58 g; WW: 29.61 Por; : 16.98 %; : 59.89 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5151.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-03	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL.</u>), Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt , Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1959.14 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 321.8 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 13.73 g; Sól: 1.59 g; WW: 30.83 Por; : 15.06 %; : 65.7 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 1369.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-03-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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 , Szyunka 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>), Szyunka 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 , Szyunka 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 ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1976.16 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 303 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.93 g; WW: 27.26 Por; : 21.09 %; : 61.33 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3605.21 mg;

wtorek 2025-03-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 , Szyunka 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>), Szyunka 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 , Szyunka 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 zielony 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;

wtorek 2025-03-04		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka 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>), Szyunka 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 , Szyunka 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 ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2072.75 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.55 Por; : 21.1 %; : 63.11 %; Ener. z T: 17.42 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4014.64 mg;

wtorek 2025-03-04		
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 , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>), Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.2 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.44 Por; : 19.14 %; : 62.6 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3859.71 mg;

wtorek 2025-03-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino (bez glutenu)*() 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron bezglutenowy 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml , Dynia z wody 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1954 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.5 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 3.44 g; WW: 27.73 Por; : 19.52 %; : 60.44 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3996.9 mg;

wtorek 2025-03-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLUPSZ</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Dżem 25 g 1 szt , Pomidor b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1873.77 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 34.9 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 50.9 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.87 g; WW: 29.15 Por; : 17.99 %; : 67.15 %; Ener. z T: 16.76 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3355.07 mg;

wtorek 2025-03-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Dżem 80 g , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Papryka konserwowa 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1980.21 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6 g; WW: 30.66 Por; : 16.25 %; : 66.98 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2981.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-04	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL.</u>), Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Makaron 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jabłka prażone b/c 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1984.59 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 1.03 g; WW: 29.03 Por; : 17.72 %; : 61.29 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 1237.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-03-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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 makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL,), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.61 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.41 Por; : 15.67 %; : 61.31 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4341.31 mg;

środa 2025-03-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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, tłuszcz 5g, jajko 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;

środa 2025-03-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.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 ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2275.5 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 5.2 g; WW: 34.03 Por; : 15.68 %; : 65.17 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4297.67 mg;

środa 2025-03-05		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.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 , Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Marchew gotowana z olejem () 150 g , 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 ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.53 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 7.73 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 4.87 g; WW: 33.79 Por; : 14.3 %; : 68.62 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4466.2 mg;

środa 2025-03-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		
Płatki kukurydziane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony bez glutenu 90 g (<u>JAJ</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2121.9 kcal; Białko ogółem: 67.3 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 84.8 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 3.49 g; WW: 31 Por; : 12.69 %; : 63.87 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3840.37 mg;

środa 2025-03-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>SOJ</u>), Miód (25g) 1 szt , Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.11 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 5.95 g; WW: 32.14 Por; : 13.35 %; : 66.85 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3677.8 mg;

środa 2025-03-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt , Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.35 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 38.5 g; Sól: 6.1 g; WW: 32.39 Por; : 15.55 %; : 65.38 %; Ener. z T: 22.2 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4204.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-05	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ.), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ. JAJ.), Ryż na sypko 200 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2105.21 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 43.74 g; Błonnik pok.: 14.36 g; Sól: 3.69 g; WW: 30.98 Por; : 13.49 %; : 61.42 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 1083.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-03-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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>GLU PSZ, 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>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</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 ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.86 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.64 g; WW: 30.26 Por; : 16.48 %; : 61.33 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3700.6 mg;

czwartek 2025-03-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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: 2483.05 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 10.08 g; WW: 31.4 Por; : 17.81 %; : 57.55 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4897.93 mg;

czwartek 2025-03-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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 ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.4 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.42 g; WW: 32.59 Por; : 16.58 %; : 65.87 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3888.08 mg;

czwartek 2025-03-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
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 b/skórki 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ, MLE.),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2105.67 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.41 g; WW: 32.58 Por; : 16.58 %; : 65.87 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3877.2 mg;

czwartek 2025-03-06	Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa	
---------------------	---	--

Makaron bezglutenowy na mleku/p 400 ml (MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml , Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.), Sałata zielona z jogurtem 70 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z kurczaka 40 g , Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (MLE, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
---	--	--

		Posiłek nocny: Kanapka z szynką i pomidorem (chleb bezglutenowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (SOJ, MLE.),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.81 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 2.89 g; WW: 31.18 Por; : 14.65 %; : 61.92 %; Ener. z T: 24.64 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4038 mg;

czwartek 2025-03-06	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
---------------------	---	--

Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.), Cukinia pieczona z olejem * 100 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.), Sałata zielona 20 g ,
--	---	--

		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ, MLE.),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.4 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; W tym cukry: 26.13 g; Błonnik pok.: 23.4 g; Sól: 6.07 g; WW: 29.15 Por; : 12.99 %; : 62.11 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3252.39 mg;

czwartek 2025-03-06	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
---------------------	--	--

Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.), Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.), Sałata zielona z jogurtem 70 g (MLE.), Kefir 2% tł 150 ml (MLE.), 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 , Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (MLE, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
--	---	--

		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ, MLE.),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1996.25 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 349.5 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.02 g; WW: 32.4 Por; : 14.92 %; : 70.03 %; Ener. z T: 17.48 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3806.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-06	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Wafle ryżowe 40 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2059.44 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: .96 g; WW: 31.08 Por; : 15.52 %; : 63.98 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 1567.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2373.55 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.95 g; WW: 31.15 Por; : 18.09 %; : 57.36 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4315.43 mg;

piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ,), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB,), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ,), 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 jaj 80 g (JAJ, MLE,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,),	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;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.26 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.88 g; WW: 31.4 Por; : 20.26 %; : 62.72 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4132.97 mg;

piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB,), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE,), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.92 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.48 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.52 g; WW: 32.13 Por; : 20.47 %; : 65.29 %; Ener. z T: 16.34 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3910.64 mg;

piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		
Płatki kukurydziane na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2025.47 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 3.32 g; WW: 29.41 Por; : 16.54 %; : 61.61 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3625 mg;

piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), 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), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB), Szpinak gotowany z olejem* 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1840.02 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.3 g; WW: 29.06 Por; : 16.64 %; : 67.88 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3026.32 mg;

piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 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 , Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.34 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.54 g; WW: 32.68 Por; : 14.75 %; : 63.91 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4339.77 mg;

piątek 2025-03-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 200 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kalafiorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB), Ryż na sypko 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasta z jaj (bez soli) 100 g (JAJ, MLE), Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2003.45 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 1.87 g; WW: 30.29 Por; : 17.22 %; : 62.97 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1009.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL), Musztarda 10 g (GOR), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (GLU PSZ), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.93 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 9.72 g; WW: 30.05 Por; : 18.52 %; : 54.97 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3979.31 mg;

sobota 2025-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (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 , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ), 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 (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g (MLE), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt , Migdały 10 g (ORZ),

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;

sobota 2025-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ), Buraczki gotowane () 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 , Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.65 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 341.1 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.19 g; WW: 31.34 Por; : 19.06 %; : 63.59 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4423.58 mg;

sobota 2025-03-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g (GLU PSZ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenka długa krojona 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.65 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 341.1 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.19 g; WW: 31.34 Por; : 19.06 %; : 63.59 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4423.58 mg;

sobota 2025-03-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 180 g , Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Pasta warzywna* 40 g (SEL), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2153.88 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.07 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 2.84 g; WW: 30.38 Por; : 16.47 %; : 61.08 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 5900.41 mg;

sobota 2025-03-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g (GLU PSZ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenka długa krojona 100 g (GLUPSZ), 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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2049.94 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.13 g; WW: 29.14 Por; : 16.33 %; : 62.59 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3920.91 mg;

sobota 2025-03-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki sojowe 80 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2), Musztarda 10 g (GOR), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami () * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Buraczki gotowane () 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2598.41 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 63.9 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.5 g; WW: 36.48 Por; : 18.71 %; : 61.76 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4189.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-08	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL.</u>), Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE.</u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Sałatka z ryżu i kalafiora - dieta 120 g (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Jabłka prażone b/c 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1907.94 kcal; Białko ogółem: 54.52 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 2.49 g; WW: 32.02 Por; : 11.43 %; : 71.84 %; Ener. z T: 18.48 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 1409.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-03-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.91 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; W tym cukry: 54.9 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.45 g; WW: 25.59 Por; : 20.83 %; : 56.24 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4403.07 mg;

niedziela 2025-03-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 Sopocka 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;

niedziela 2025-03-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062.52 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.06 Por; : 20.71 %; : 58.79 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4281.75 mg;

niedziela 2025-03-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062.52 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.06 Por; : 20.71 %; : 58.79 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4281.75 mg;

niedziela 2025-03-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		
Płatki kukurydziane na mleku/p 400 ml (MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Sałata zielona 20 g , Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (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 , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2046.52 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 3.54 g; WW: 26.95 Por; : 19.06 %; : 56.34 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4210.98 mg;

niedziela 2025-03-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ. SEL.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), 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 (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1946.11 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 48.2 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.18 g; WW: 26.52 Por; : 17.43 %; : 59.32 %; Ener. z T: 25.6 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3614.03 mg;

niedziela 2025-03-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
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 , Kotletry sojowe 90 g (SOJ.), 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 , Hummus 80 g (SEZ.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.82 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 296.3 g; W tym cukry: 54.9 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.09 g; WW: 26.32 Por; : 18.07 %; : 57.48 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3849.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-09	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>), Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twarożek z szynką drobiowo wieprz 100 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>), Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>), Makaron 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL.</u>), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>), Rukola 10 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , Wafle ryżowe 40 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1924.22 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 36 g; Błonnik pok.: 14.54 g; Sól: 1.62 g; WW: 28.66 Por; : 18.02 %; : 62.65 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bt.: 1.51 %; K: 1342.76 mg;