

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 120 g,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2104.76 kcal; Białko ogółem: 77.7 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 8.38 g; WW: 31.87 Por; : 14.77 %; : 66.16 %; Ener. z T: 21.09%; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3487.09 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Banan 120 g,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 15 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2243.61 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 353.28 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.86 g; WW: 31.81 Por; : 16.08 %; : 62.98 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4213.67 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Warzywa pieczone 100 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2133.74 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 6.97 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 4.75 g; WW: 34.93 Por; : 15.13 %; : 68.85 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3579.53 mg;

<b>poniedziałek 2025-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Warzywa pieczone 100 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2133.01 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 6.97 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 4.74 g; WW: 34.92 Por; : 15.13 %; : 68.84 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3568.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</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, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Warzywa pieczone 100 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c bez mleka () 150 g, Banan 120 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2296.31 kcal; Białko ogółem: 71.62 g; Tłuszcz: 70.7 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 26.7 g; Sól: 7.13 g; WW: 33.14 Por; : 12.48 %; : 62.25 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3481.88 mg;

poniedziałek 2025-01-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
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 50 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 120 g,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2070.62 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.9 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.44 g; WW: 31.37 Por; : 15.89 %; : 66.13 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3489.5 mg;

poniedziałek 2025-01-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 10 g, Ogórek kiszony 80 g,	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml, Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kottlet z jaj-pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Ryż na sypko 150 g, Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1476.51 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 192.1 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 6.43 g; WW: 17.7 Por; : 15.49 %; : 52.04 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 1202.23 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2025.32 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 305.95 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.65 g; WW: 27.55 Por; : 17.64 %; : 60.42 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4024.6 mg;

<b>wtorek 2025-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

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

<b>wtorek 2025-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2107.41 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 342.6 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.02 g; WW: 31.67 Por; : 18.87 %; : 65.03 %; Ener. z T: 18.84 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3918.31 mg;

<b>wtorek 2025-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Marchew gotowana* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2050.54 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 27.2 g; Sól: 7.76 g; WW: 32.14 Por; : 18.41 %; : 67.73 %; Ener. z T: 16.76 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3860.6 mg;

<b>wtorek 2025-01-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL, GLU JEĆZ.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Sałatka witaminowa 80 g (<b>SEL.</b>), Sałata lodowa 20 g,</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<b>GLU PSZ.</b>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<b>GLU PSZ.</b>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1760.41 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; W tym cukry: 24.02 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.74 g; WW: 25.68 Por; : 18.33 %; : 64.21 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3314.13 mg;

wtorek 2025-01-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</span>		
<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<b>MLE, GLU JEĆZ.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<b>MLE.</b>), Sałatka witaminowa 80 g (<b>SEL.</b>), Sałata lodowa 20 g,</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>), Pierogi ze szpinakiem* 300 g (<b>GLU PSZ, MLE.</b>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1986.3 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; W tym cukry: 33.06 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.27 g; WW: 29.21 Por; : 17.02 %; : 64.33 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 1806.21 mg;

wtorek 2025-01-14 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</span>		
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE.</b>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>), Sałata zielona 20 g,</p>	<p>Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml, Ryż na sypko 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Marchew gotowana* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>), Twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE.</b>), Sałata zielona 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 200 ml,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1420.81 kcal; Białko ogółem: 59.22 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 205.93 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 11.34 g; Sól: 5.12 g; WW: 19.62 Por; : 16.67 %; : 57.97 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 1223.14 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2257.85 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 35.5 g; Sól: 7.43 g; WW: 30.8 Por; : 19.33 %; : 60.9 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4263.11 mg;

<b>środa 2025-01-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g ( <b>MLE, ORZ,</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa -dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróżek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2478.41 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 381.52 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 7.44 g; WW: 33.62 Por; : 20.82 %; : 61.57 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5604.12 mg;

<b>środa 2025-01-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2190.36 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 9 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.84 g; WW: 33.91 Por; : 19.25 %; : 66.11 %; Ener. z T: 16.66 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4087.53 mg;

<b>środa 2025-01-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor b/skórki 90 g , Sałata zielona 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2173.39 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 22.3 g; Sól: 5.68 g; WW: 34.05 Por; : 18.7 %; : 66.64 %; Ener. z T: 16.63 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4129.6 mg;

<b>środa 2025-01-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL, GLU OW.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>), Pomidor b/skórki 90 g, Sałata zielona 10 g,</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ.</b>), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>), Sos jarzynowy * 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>), Sałata zielona 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1922.2 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 36.4 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.81 g; WW: 30.77 Por.; : 16.23%; : 68.98%; Ener. z T: 17.04%; Ener. z Bł.: 2.51%; K: 3157.92 mg;

środa 2025-01-15 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		
<p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<b>MLE.</b>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>), Sos jarzynowy * 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g (<b>MLE, ORZ.</b>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Tofu 50 g (<b>SOJ.</b>), Sałata zielona 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2209.91 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 7.3 g; WW: 30.85 Por.; : 13.68%; : 63.25%; Ener. z T: 26.44%; Ener. z Bł.: 3.62%; K: 4339.8 mg;

środa 2025-01-15 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE.</b>), Serek homo. naturalny 80 g (<b>MLE.</b>), Rukola 10 g, Pomidor 70 g,</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<b>GLU JĘCZ.</b>), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>), Cukinia pieczona z olejem * 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml,</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>), Sałata zielona 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1383.19 kcal; Białko ogółem: 53.4 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 188.77 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 10.21 g; Sól: 2.41 g; WW: 17.8 Por.; : 15.44%; : 54.59%; Ener. z T: 31.17%; Ener. z Bł.: 1.48%; K: 1307.53 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z fasoli 50 g , Salatką z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2281.23 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 38.6 g; Sól: 7.62 g; WW: 31.49 Por.; : 18.22 %; : 61.8 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4611 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z fasoli 50 g , Salatką z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ), Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Jabłko 150 g , Słonecznik łuskany 10 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2483.89 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 378.61 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 8.37 g; WW: 33.34 Por.; : 18.38 %; : 60.97 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 5233.56 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2087.5 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.15 g; WW: 31.73 Por.; : 18.05 %; : 63.62 %; Ener. z T: 19.45 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3567.23 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2029.3 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.01 g; WW: 30.74 Por.; : 17.7 %; : 63.5 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3342.48 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</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, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix salat 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1934.16 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 47.2 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 309.8 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 5.42 g; WW: 29.39 Por; : 15.36 %; : 64.07 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2827.07 mg;

<b>czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z fasoli 80 g, Salatką z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g, Mix salat 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2030.39 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.42 g; WW: 32.58 Por; : 16.75 %; : 69.93 %; Ener. z T: 16.28 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4007.84 mg;

<b>czwartek 2025-01-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 90 g, Roszponka 10 g,	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml, Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g, Mix salat 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1344.27 kcal; Białko ogółem: 49.29 g; Tłuszcz: 30.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 217.86 g; W tym cukry: 47.3 g; Błonnik pok.: 6.91 g; Sól: 4.09 g; WW: 21.17 Por; : 14.67 %; : 64.83 %; Ener. z T: 20.6 %; Ener. z Bł.: 1.03 %; K: 1115.55 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2170.28 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 8.31 g; WW: 29.54 Por; : 17.97 %; : 60.46 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4736.77 mg;

<b>piątek 2025-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Ogórek kiszony 80 g , Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

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

<b>piątek 2025-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2025.79 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 322.3 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.9 g; WW: 29.81 Por; : 19.07 %; : 63.64 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4675.44 mg;

<b>piątek 2025-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1939.35 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 37.82 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; Węglowodany ogółem: 323.1 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.53 g; WW: 29.97 Por; : 18.65 %; : 66.64 %; Ener. z T: 17.55 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4542.44 mg;

<b>piątek 2025-01-17</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1971.92 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.7 g; WW: 27.38 Por; : 16.59 %; : 60.58 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4081.4 mg;

<b>piątek 2025-01-17</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>	
--------------------------	---	--

Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g ,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ</b> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g , Salata zielona 20 g ,
---	---	--

		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1975.54 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 41.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 38.9 g; Sól: 7.83 g; WW: 28.44 Por; : 18.05 %; : 65.49 %; Ener. z T: 19.03 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4287.19 mg;

<b>piątek 2025-01-17</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>	
--------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 70 g , Roszponka 10 g ,	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB</b> ), Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kalańior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 100 g ,
---	---	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1266.93 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 137.25 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 15.06 g; Sól: 3.22 g; WW: 12.23 Por; : 22.01 %; : 43.33 %; Ener. z T: 35.93 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 1279.84 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2526.52 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 46.7 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.92 Por; : 14.34 %; : 56.84 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3783.31 mg;

<b>sobota 2025-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałata ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ), Mus z truskawek* b/c 50 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),

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

<b>sobota 2025-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2190.23 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.2 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.42 g; WW: 33.92 Por; : 15.67 %; : 66.59 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3586.46 mg;

<b>sobota 2025-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 49.8 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.48 g; WW: 34.01 Por; : 15.61 %; : 66.42 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3645.33 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</span>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL</u> ),	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, tłuszcz 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2084.07 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 8.4 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 33.72 g; Błonnik pok.: 28.6 g; Sól: 7.44 g; WW: 32.42 Por.; : 14.49 %; : 67.84 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3074.91 mg;

sobota 2025-01-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</span>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Parówki sojowe 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2</u> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kotlety ryżowe 300 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2405.3 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.6 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.5 g; WW: 30.69 Por.; : 15.54 %; : 56.28 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3131.54 mg;

sobota 2025-01-18 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 70 g, Roszponka 10 g,	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml, Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 150 g, Mizeria 100 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko w majonezie ze szczypiorkiem kl M 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ), Sałatka witaminowa 60 g ( <u>SEL</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1307.39 kcal; Białko ogółem: 45.47 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.5 g; Węglowodany ogółem: 140.3 g; W tym cukry: 15.99 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 3.47 g; WW: 12.07 Por.; : 13.91 %; : 42.92 %; Ener. z T: 44.89 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 1454.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> ), Pomidor 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2196.72 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 6.9 g; WW: 30.34 Por.; : 18.56 %; : 60.68 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5230.38 mg;

<b>niedziela 2025-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> ), Pomidor 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Mandarynka 2 szt,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 15 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2344.79 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 8.22 g; WW: 29.47 Por.; : 22.04 %; : 56.51 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5827.01 mg;

<b>niedziela 2025-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2204.3 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 53.2 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 5.91 g; WW: 30.61 Por.; : 20.64 %; : 60.07 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 5493.33 mg;

<b>niedziela 2025-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2233.95 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 78.86 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 5.85 g; WW: 30.96 Por.; : 18.02 %; : 59.92 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5059.95 mg;

<b>niedziela 2025-01-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>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 , Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g ,	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konsenwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Banan 120 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ,		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2051.01 kcal; Białko ogółem: 85.7 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 5.69 g; WW: 30.76 Por; : 16.71 %; : 64.99 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4360.84 mg;

<b>niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		
Kasza 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 , Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 120 g ,
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2422.21 kcal; Białko ogółem: 96.5 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 114.51 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.57 g; WW: 35.3 Por; : 15.94 %; : 61.69 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3364.62 mg;

<b>niedziela 2025-01-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ), Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL.</u> ), Pomidor 70 g ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Cukinia grillowana z ziołami* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ), Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona z sosem vinegrett 100 g ( <u>GOR.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1623.06 kcal; Białko ogółem: 57.92 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 162.37 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 3.28 g; WW: 14.46 Por; : 14.27 %; : 40.02 %; Ener. z T: 46.87 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 1720.58 mg;