

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), 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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Pomarańcza 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>),
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1995.13 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 35.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.13 g; WW: 30.87 Por; : 18.91 %; : 67.94 %; Ener. z T: 16.15 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3269.67 mg;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Pomarańcza 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.02 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 8.25 g; WW: 29.12 Por; : 20.36 %; : 63.87 %; Ener. z T: 18.61 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4212.35 mg;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), 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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Pomarańcza 150 g , 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>),
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1986.78 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 36.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; W tym cukry: 65.1 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 5.83 g; WW: 31.36 Por; : 18.15 %; : 67.21 %; Ener. z T: 16.58 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3176.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 120 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>),
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2005.36 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 33.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 6.95 g; WW: 32.91 Por; : 17.97 %; : 69.29 %; Ener. z T: 14.87 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3376.12 mg;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata		
Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL₁</u>), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.66 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 260.37 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 3.77 g; WW: 22.88 Por; : 20.15 %; : 49.41 %; Ener. z T: 33.29 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 5561.54 mg;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Pulpet jarski () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>), Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Dżem 30 g , Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 20 g ,		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2054.1 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.2 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 50.8 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 4.24 g; WW: 32.67 Por; : 13.45 %; : 69.48 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3194.02 mg;

poniedziałek 2025-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Pomarańcza 150 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Dżem 30 g ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2129 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 36.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.38 g; WW: 33.74 Por; : 18.84 %; : 68.02 %; Ener. z T: 15.54 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3381.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-11-24		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Miód (25g) 1 szt ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Makaron 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Kalafior gotowany* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,		Posiłek nocny: Podpłomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1952.87 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 9.65 g; Sól: 1.2 g; WW: 30.23 Por; : 15.45 %; : 64.09 %; Ener. z T: 20.7 %; Ener. z Bł.: .99 %; K: 1119.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , 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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069.25 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 43.4 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.64 g; WW: 29.88 Por; : 20.83 %; : 62.28 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4173.19 mg;

wtorek 2025-11-25 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 , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , 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>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2202.18 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 8.63 g; WW: 28.47 Por; : 22.96 %; : 58.67 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4413.64 mg;

wtorek 2025-11-25 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.83 kcal; Białko ogółem: 101.7 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.03 g; WW: 31.52 Por; : 18.88 %; : 62.66 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3735.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25 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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , 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 , Szyńka z piersią indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzoną, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.37 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7 g; WW: 31.92 Por; : 19.25 %; : 62.58 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3761.98 mg;

wtorek 2025-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata		
Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>),	Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2103.66 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 259.17 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 3.72 g; WW: 22.78 Por; : 20.11 %; : 49.28 %; Ener. z T: 33.31 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5561.54 mg;

wtorek 2025-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1938.01 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 45.7 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 30.77 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.63 g; WW: 28.83 Por; : 16.4 %; : 65.01 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2878.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Zacierka 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 , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , 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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.23 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 24.8 g; Sól: 7.42 g; WW: 29.89 Por; : 16.51 %; : 61.65 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3624.39 mg;

wtorek 2025-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt ,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 50 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>),	Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 40 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2014.26 kcal; Białko ogółem: 65.57 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 340.7 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 12.45 g; Sól: 1.35 g; WW: 32.96 Por; : 13.02 %; : 67.66 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 1123.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, S02₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB₁</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1978.09 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.29 g; WW: 27.75 Por; : 18.98 %; : 60.87 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3935.49 mg;

środa 2025-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, S02₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE₁</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB₁</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE₁</u>), Sałata zielona 10 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2059.6 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 304.5 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.66 g; WW: 27.16 Por; : 20.97 %; : 59.14 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4754.4 mg;

środa 2025-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE₁</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.76 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 43.2 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.17 Por; : 18.17 %; : 61.1 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4014.67 mg;

środa 2025-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ₁</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ₁</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE₁</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ₁</u>), Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.76 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 43.2 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.17 Por; : 18.17 %; : 61.1 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4014.67 mg;

środa 2025-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata		
Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>),	Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2096.66 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 255.17 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 3.78 g; WW: 22.38 Por; : 20.37 %; : 48.68 %; Ener. z T: 33.72 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5561.54 mg;

środa 2025-11-26 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>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml ,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1953.53 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 45.4 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.05 g; WW: 28.33 Por; : 18.79 %; : 62.79 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3782.36 mg;

środa 2025-11-26 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 , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Roszponka 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1951.13 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 5.45 g; WW: 26.13 Por; : 19.4 %; : 59.56 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3439.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-11-26		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszena 50g 2 szt (GLU PSZ₁), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE₁),	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (GLU PSZ, MLE₁), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g ,	Bułka graham-pszena 50g 2 szt (GLU PSZ₁), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1953.7 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 3.9 g; WW: 30.51 Por; : 15.36 %; : 66.84 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 1481.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2075.6 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 61.3 g; Kw. tł. nasy.: 13.4 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 6.31 g; WW: 28.15 Por; : 15.42 %; : 61.27 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4572.96 mg;

czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ,</u>), Sałata zielona 20 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>),	Posiłek nocny: Mandarynka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2420.82 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 351.54 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 46.3 g; Sól: 8.04 g; WW: 30.62 Por; : 16.49 %; : 58.08 %; Ener. z T: 29.29 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 5221.51 mg;

czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2081.49 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 4.89 g; WW: 29.6 Por; : 16.11 %; : 62.8 %; Ener. z T: 23.8 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4704.23 mg;

czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u>), Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2130.39 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.4 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 4.89 g; WW: 30.88 Por; : 15.8 %; : 63.49 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4894.73 mg;

czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata		
Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>),	Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.06 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 3.71 g; WW: 23.72 Por; : 19.88 %; : 50.35 %; Ener. z T: 32.73 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 6035.54 mg;

czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		Posiłek nocny: Mandarynka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2093.32 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 7.46 g; WW: 30.1 Por; : 13.23 %; : 64.88 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4332.38 mg;

czwartek 2025-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (<u>MLE, SEL.</u>), Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2005.84 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 4.41 g; WW: 29.59 Por; : 14.9 %; : 66.12 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 4753.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-11-27		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLUPSZ₁</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>), Dżem 25 g 1 szt , Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z makaronem 400 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami oraz kurkumą (bez brokuła) * 250 g (<u>SEL₁</u>), Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLUPSZ₁</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko 200 g ,
		Posiłek nocny: Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ₁</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE₁</u>), Sałatka z ryżu i kalafiora- dieta 150 g (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1881.42 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 50.5 g; Kw. tł. nasy.: 24.1 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 1.37 g; WW: 27.67 Por; : 14.9 %; : 61.96 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 1610.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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, Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2152.02 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.95 g; WW: 31.35 Por; : 17.25 %; : 64.49 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 5075.17 mg;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.77 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 8.17 g; WW: 27.2 Por; : 22.94 %; : 55.52 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5981.81 mg;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), 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, Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207.23 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 73.95 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.17 g; WW: 32.04 Por; : 19.6 %; : 62.52 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4999.97 mg;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 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, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2089.47 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.26 g; WW: 31.08 Por; : 19.05 %; : 64.13 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4677.93 mg;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata		
Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>),	Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL</u>), Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2102.6 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 258.15 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 4.92 g; WW: 22.48 Por; : 20.46 %; : 49.11 %; Ener. z T: 33.49 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 6211.67 mg;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 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 1 szt (<u>JAJ</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Cwikła z jabłkiem () 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2024.1 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 25.6 g; Sól: 6.69 g; WW: 28.91 Por; : 19.22 %; : 62.23 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4394.31 mg;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety z ciecierzycy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), 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 , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>), Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOJ</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2386.91 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 381.2 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 6.19 g; WW: 34.9 Por; : 14.21 %; : 63.88 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4679.22 mg;

piątek 2025-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE</u>), Roszponka 10g , Miód (25g) 1 szt ,	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 250 ml , Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 100 g ,
		Posiłek nocny: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1881.49 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 42.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 292.5 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sól: 1.35 g; WW: 27.95 Por; : 17.17 %; : 62.18 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 1398 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos z kapusty białej 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Banan 120 g , 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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Mix sałat 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2370.16 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.82 g; WW: 32.81 Por; : 14.2 %; : 60.52 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4926.03 mg;

sobota 2025-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki 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 , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE,</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>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Mix sałat 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, S02,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2410.97 kcal; Białko ogółem: 123.3 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 8.05 g; WW: 30.81 Por; : 20.46 %; : 57.99 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 5440.05 mg;

sobota 2025-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2000.59 kcal; Białko ogółem: 88.64 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 24.5 g; Sól: 7.71 g; WW: 29.65 Por; : 17.72 %; : 64.08 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4169.44 mg;

sobota 2025-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1937.17 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.51 g; WW: 28.33 Por; : 17.23 %; : 63.02 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3818.74 mg;

sobota 2025-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata		
Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>),	Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>), Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2129.6 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 265.65 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 3.72 g; WW: 23.43 Por; : 19.86 %; : 49.9 %; Ener. z T: 32.9 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5561.67 mg;

sobota 2025-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1828.82 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 4.58 g; WW: 25.31 Por; : 17.55 %; : 60.9 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3828.97 mg;

sobota 2025-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 , Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz sojowy z warzywami * (bez glutenu) 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Mix sałat 20 g , Rzodkiew biała 80 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.9 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 5.23 g; WW: 30.58 Por; : 18.97 %; : 63.76 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4327.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-11-29		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ.</u>), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Dżem 25 g , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u>), Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Kisiel z truskawkami b/c* 250 ml , Gulasz drobiowy z warzywami* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>), Ryż na sypko 200 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>), Mix sałat 10 g ,
		Posiłek nocny: Jabłka prażone b/c 150 g , Wafle ryżowe 40 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1934.5 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 308.67 g; W tym cukry: 26.7 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 3.49 g; WW: 28.81 Por; : 15.27 %; : 63.82 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 1442.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2163.72 kcal; Białko ogółem: 115.2 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.7 g; WW: 25.44 Por; : 21.3 %; : 51.58 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4315.06 mg;

niedziela 2025-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE₁</u> , <u>GLU OW₁</u>),	Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.07 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 65.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; W tym cukry: 61.9 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.81 g; WW: 26.18 Por; : 23 %; : 53.42 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5935.54 mg;

niedziela 2025-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2129.29 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.1 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 5.73 g; WW: 29.09 Por; : 21.11 %; : 58.33 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4248.7 mg;

niedziela 2025-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁</u> , <u>może zawierać: GLUPSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u> , <u>GOR₁</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.03 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 339.4 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.73 g; WW: 31.99 Por; : 20.26 %; : 60.36 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4831.08 mg;

niedziela 2025-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata		
Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>),	Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>), Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2102.6 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 258.15 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 4.92 g; WW: 22.48 Por; : 20.46 %; : 49.11 %; Ener. z T: 33.49 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 6211.67 mg;

niedziela 2025-11-30 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>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2037 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.95 g; WW: 28.38 Por; : 19.75 %; : 60.24 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4862.01 mg;

niedziela 2025-11-30 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>GLUPSZ, 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>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2130.87 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 7.4 g; WW: 26.28 Por; : 17.43 %; : 55.32 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3622.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-11-30		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>), Marchew gotowana z olejem 100 g, Miód 25 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL.</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml, udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Sałata zielona z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR.</u>),
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1927.33 kcal; Białko ogółem: 71.4 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.9 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; W tym cukry: 39.23 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sól: 3.84 g; WW: 26.54 Por; : 14.82 %; : 58.31 %; Ener. z T: 27.37 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 1504.21 mg;