

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2081.56 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 9.72 g; WW: 31.23 Por; : 18.29 %; : 67.94 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 5188.57 mg;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>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 , Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.78 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 48.11 g; Sól: 9.72 g; WW: 31.35 Por; : 19.24 %; : 65.65 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 6039.4 mg;

poniedziałek 2025-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, 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 , Pasztet rybny z warzywami (Dorsz) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.7 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 346.24 g; W tym cukry: 44.3 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.34 g; WW: 31.6 Por; : 17.91 %; : 68.34 %; Ener. z T: 16.73 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5019.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE₁</u>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ryż na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</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 JECZ₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL₁</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2149.75 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 58.6 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.51 g; WW: 30.16 Por.; 19.06 %; 60.62 %; Ener. z T: 22.39%; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4061.52 mg;

wtorek 2025-12-23			Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>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>), Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,		Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>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</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>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 , Galaretki 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 , Szynka 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: 2311.42 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 8.7 g; WW: 29.12 Por.; 21.22 %; 57.37 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4427.83 mg;

wtorek 2025-12-23		Jadłospis dla diety: PUŁ - 2 Łatwo strawna	
Zacierka 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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE₁</u>), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ₁</u>), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ryż na sypko 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</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 JECZ₁</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z pierśią indyczą- wędlnia drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR₁</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL₁</u>),	
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.07 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 57.2 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.1 g; WW: 32.17 Por.: 17.3 %; : 61.14 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3749.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ₁</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE₁</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 1szt. 1 szt ,	Napar jabłkowy z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* b/c 300 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>RYB₁</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g ,
		Posiłek nocny: Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2749.96 kcal; Białko ogółem: 118 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 432.02 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.31 g; WW: 40.14 Por.: 17.16 %; : 62.84 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4049.53 mg;

Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
środa 2025-12-24		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u>), Mus z jabłek () b/c 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt,	Napar jablkowy b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>), Kapusta z pieczarkami 100 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 15 g ,	Posilek nocny: Mandarynka 2 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.48 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 54.3 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 9.04 g; WW: 30.4 Por.; : 21.17 %; : 60.57 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4591.62 mg;

środa 2025-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g ,	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt ,	Napar jabłkowy z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty 300 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>),
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>S02</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2531.92 kcal; Białko ogółem: 113.5 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 5.28 g; WW: 38.56 Por.: 17.93 %; 65.18 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4064.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-12-25 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 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</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>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Salata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.39 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 68.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.52 Por; : 18.11 %; : 59.29 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5829.78 mg;

czwartek 2025-12-25 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Salata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>), Salata zielona 20 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2365.17 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 11.9 g; WW: 29.4 Por; : 20.7 %; : 56.43 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 6156.59 mg;

czwartek 2025-12-25 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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Salata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Mandarynka 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2265.91 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7 g; WW: 33.68 Por; : 20.07 %; : 64.62 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 5848.1 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Salata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem () 100 g , Buraczki gotowane () 100 g , 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 , Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188.87 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 9.34 g; WW: 28.67 Por; : 19 %; : 57.59 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4652.07 mg;

piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna 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, Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Salata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem () b/c 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2057.37 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 8.66 g; WW: 26.29 Por; : 21.14 %; : 58.13 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 5236.59 mg;

piątek 2025-12-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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 , Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Salata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 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 , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2127.97 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.3 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 6.92 g; WW: 30.22 Por; : 20.16 %; : 60.8 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4736.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-12-27		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Makaron 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 , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR,</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: 2255.94 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 7.45 g; WW: 31.24 Por.: 16.47 %; 60.9 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4409.67 mg;

sobota 2025-12-27			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 , Szynka wieśniawa-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 ziemniakami (*) 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>), Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR₊</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₊</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₊</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , 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, SOZ₊</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: 2376.74 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 9.23 g; WW: 31.2 Por.: 20.12 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4982.08 mg;

sobota 2025-12-27		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Makaron 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 , Szyńka wieśniawa-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 , Salata zielona 20 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Cukinia pieczona 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>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 salat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2035.43 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.03 g; WW: 30.15 Por.; 16.73 %; 63.66 %; Ener. z T: 21.6 %; Ener. z Bł: 2.18 %; K: 3944.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-12-28 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>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE₁, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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: 2284.67 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.63 g; WW: 28.29 Por; : 16.97 %; : 54.34 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4085.36 mg;

niedziela 2025-12-28 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>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 80 g (<u>MLE₁</u>), Salátka z pomidorów i koperku 100 g,	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₁</u>), 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, Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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, GLU OW₁</u>),	Podwieczorek: Jabłko 150 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.27 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 7.65 g; WW: 27.85 Por; : 20.28 %; : 58.94 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5757.28 mg;

niedziela 2025-12-28 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>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE₁</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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: 2065.8 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 5.58 g; WW: 30.47 Por; : 17.69 %; : 63.27 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3898.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 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 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, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 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, Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1831.31 kcal; Białko ogółem: 69.4 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 8.73 g; WW: 27.55 Por; : 15.16 %; : 67.03 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 3483.16 mg;

poniedziałek 2025-12-29 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 100 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 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 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 10 g,	Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1922.34 kcal; Białko ogółem: 78.5 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 315 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 8.18 g; WW: 27.74 Por; : 16.33 %; : 65.54 %; Ener. z T: 21.6 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4024.18 mg;

poniedziałek 2025-12-29 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, Bułka pszenna długa krojona 100 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 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 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, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1833.87 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 7.09 g; WW: 30.26 Por; : 15.96 %; : 70.26 %; Ener. z T: 16.34 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3292.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Makaron 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 , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Gruszka 1szt. 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.1 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 8.14 g; WW: 30.38 Por; : 17.32 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3992.57 mg;

wtorek 2025-12-30 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 , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem 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 , Ogórek kiszony 80 g , Mix sałat 20 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 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: 2537.13 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 55.12 g; Sól: 9.25 g; WW: 32.44 Por; : 19.41 %; : 59.7 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 4767.64 mg;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Makaron 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 , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), 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 , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2057.49 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 26.8 g; Sól: 5.85 g; WW: 31.63 Por; : 17.41 %; : 66.47 %; Ener. z T: 18.47 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3884.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Jabłko 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 , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2154.4 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.96 g; WW: 29.39 Por; : 15.55 %; : 60.12 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3607.69 mg;

środa 2025-12-31 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>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>),	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL₁</u>), 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip zielowy 10 g (<u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.03 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 9.2 g; WW: 27.41 Por; : 18.07 %; : 56.75 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 4852.53 mg;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>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 , Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR₁</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL₁</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</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, GOR₁</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.72 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 343.5 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.4 g; WW: 32.02 Por; : 17.09 %; : 67.8 %; Ener. z T: 17.56 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4012.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka dębową łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Papryka świeża 80 g, Salata zielona 20 g,	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g, 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, Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g, Pomidor 80 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2009.31 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 272.15 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.57 g; WW: 24.5 Por; : 17 %; : 54.18 %; Ener. z T: 30.49 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4071.94 mg;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka dębową łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Papryka świeża 80 g, Salata zielona 20 g,	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g, Pomidor 80 g,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.04 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.8 g; Węglowodany ogółem: 318.9 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 7.93 g; WW: 28.16 Por; : 19.42 %; : 57.33 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4884.46 mg;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka dębową łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Salata zielona 20 g,	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki 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, Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>), Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1884.51 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.48 g; WW: 24.69 Por; : 18.61 %; : 57.47 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3995.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka 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 , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, 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 koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2124.8 kcal; Białko ogółem: 98.6 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.15 g; WW: 29.49 Por; : 18.56 %; : 60.6 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4269.23 mg;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 20 g , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 100 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 10 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2059.34 kcal; Białko ogółem: 104.7 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 7.26 g; WW: 27.89 Por; : 20.34 %; : 61.72 %; Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4782.51 mg;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka 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 , Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Warzywa po grecku* 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 JĘCZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1994.3 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 335.5 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.49 g; WW: 31.3 Por; : 17.42 %; : 67.29 %; Ener. z T: 17.6 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3864.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 59.3 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 5.97 g; WW: 28.44 Por; : 19.13 %; : 64.68 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4617.96 mg;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 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 , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Jablko 150 g ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.86 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 45.82 g; Sól: 7.53 g; WW: 30.33 Por; : 19.28 %; : 64.22 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 5257.73 mg;

sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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 , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1963.24 kcal; Białko ogółem: 91.3 g; Tłuszcz: 37.8 g; Kw. tł. nasy.: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.98 g; WW: 29.82 Por; : 18.6 %; : 67.1 %; Ener. z T: 17.33 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4339.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.22 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.95 g; WW: 27.39 Por; : 18.81 %; : 56.33 %; Ener. z T: 27.2 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3992.83 mg;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna 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 , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Salátka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2132.41 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.2 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 50.5 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 6.96 g; WW: 26.74 Por; : 22.41 %; : 56.07 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 5335.46 mg;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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 , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1944.62 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 5.07 g; WW: 27.27 Por; : 22.66 %; : 59.1 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3996 mg;