

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ),	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka z marchwi 150 g ( <b>MLE.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2205.61 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.71 g; WW: 32.41 Por; : 15.76 %; : 64.85 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3897.1 mg;

poniedziałek 2024-12-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ),	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka z marchwi b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2168.98 kcal; Białko ogółem: 93.6 g; Tłuszcz: 62.4 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sól: 9.53 g; WW: 28.88 Por; : 17.26 %; : 60.5 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4466.82 mg;

poniedziałek 2024-12-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ),	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka z marchwi 150 g ( <b>MLE.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2051.26 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 52.3 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.51 g; WW: 29.76 Por; : 16.39 %; : 63.33 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3943.27 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ),	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1953.77 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 27.9 g; Sól: 8.38 g; WW: 27.6 Por; : 18.64 %; : 62.16 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4324.74 mg;

poniedziałek 2024-12-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1945.28 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 311.9 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 9.6 g; WW: 28.25 Por; : 13.99 %; : 64.13 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3423.57 mg;

poniedziałek 2024-12-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ), Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Kotlet z jaj-pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Ryż na sypko 150 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ), Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2169.06 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; W tym cukry: 41.28 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.83 g; WW: 26.76 Por; : 12.88 %; : 54.06 %; Ener. z T: 35.41 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 1772.05 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1907.45 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.65 g; WW: 26.76 Por. : 19.36 %; : 62.6 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3898.81 mg;

<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , Twarożek z koperkiem 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>1</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2099.27 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 7.73 g; WW: 26.32 Por. : 21.32 %; : 57.04 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4447.18 mg;

<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , Twarożek z koperkiem 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1974.79 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 37.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 321.1 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.77 g; WW: 29.84 Por. : 19.4 %; : 65.04 %; Ener. z T: 17.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3967.09 mg;

<b>wtorek 2024-12-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE</u>),</p>	<p>Solferino * ( ) 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 100 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2056.49 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.5 g; WW: 30.9 Por; : 17.35 %; : 64.61 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3968.24 mg;

<b>wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,</p>	<p>Solferino (bez mleka)* ( ) 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 100 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1835.51 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 35.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.58 g; WW: 28.12 Por; : 17.99 %; : 66.61 %; Ener. z T: 17.3 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3528.71 mg;

<b>wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
<p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Twarożek półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 70 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>), Sos własny ( ) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p>	<p>Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 200 g ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2383.95 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 4.1 g; WW: 30.87 Por; : 12.67 %; : 56.64 %; Ener. z T: 32.8 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 1860.82 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ), Szyńka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2027.75 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 38.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 33.3 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.42 Por; : 17.5 %; : 68.44 %; Ener. z T: 17.02 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4599.47 mg;

<b>środa 2024-12-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ), Szyńka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SO2,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka witaminowa 100 g ( <b>SEL,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2399.9 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 391.73 g; W tym cukry: 60.8 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.79 Por; : 18.15 %; : 65.29 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5705.16 mg;

<b>środa 2024-12-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1910.64 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 32.48 g; Kw. tł. nasy.: 8.15 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.13 g; WW: 30.88 Por; : 17.25 %; : 69.66 %; Ener. z T: 15.3 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3752.6 mg;

<b>środa 2024-12-11</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<b>MLE, GLU OW,</b>),                  Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ,</b>),                  Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<b>MLE,</b>),                  Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ,</b>), Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,</p>	<p>Grycikowa * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>),                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>), Sos jarzynowy * 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>), Buraczki oprószane () 150 g (<b>GLU PSZ,</b>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>),                  Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, SEL,</b>),                  Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<b>może zawierać: MLE,</b>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1965.19 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 32.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.2 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 57 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 6.31 g; WW: 31.99 Por; : 17.13 %; : 70.04 %; Ener. z T: 15.01 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3765.33 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
<p>Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL, GLU OW,</b>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ,</b>), Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,</p>	<p>Grycikowa * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>),                  Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>), Sos jarzynowy * 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>), Buraczki oprószane () 150 g (<b>GLU PSZ,</b>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ,</b>),                  Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,                  Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<b>SOJ,</b>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1794.68 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.06 g; WW: 29.02 Por; : 14.47 %; : 70.13 %; Ener. z T: 18.34 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3187.87 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<b>GLU PSZ,</b>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE,</b>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<b>MLE,</b>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>	<p>Koperkowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>), Ryż na sypko 150 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>), Sos jarzynowy * 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<b>SEL,</b>), Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<b>MLE, SO2,</b>), Kompot</p>	<p>Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<b>GLU PSZ,</b>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE,</b>), Miód (25g) 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (<b>MLE,</b>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2284.7 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.36 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 30.52 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 4.71 g; WW: 28.58 Por; : 14.38 %; : 54.86 %; Ener. z T: 33.18 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 1928.49 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <u>MLE, 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2218.4 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 356.1 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 8.24 g; WW: 31.85 Por; : 16.03 %; : 64.21 %; Ener. z T: 22.1 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4160.99 mg;

<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <u>MLE, 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2547.72 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 51.59 g; Sól: 10.46 g; WW: 33.61 Por; : 17.42 %; : 60.66 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 5199.66 mg;

<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Seler z pietruszką gotowany 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2206.53 kcal; Białko ogółem: 89.6 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 50.39 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.01 Por; : 16.24 %; : 68.75 %; Ener. z T: 17.53 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4319.17 mg;

<b>czwartek 2024-12-12</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Seler z pietruszką gotowany 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2205.8 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 5.92 g; WW: 35 Por; : 16.24 %; : 68.74 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4308.29 mg;

czwartek 2024-12-12	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
---------------------	---	--

Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
---	---	--

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2091.86 kcal; Białko ogółem: 68.98 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 7.87 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.77 Por; : 13.19 %; : 66.62 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3479.59 mg;

czwartek 2024-12-12	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
---------------------	-------------------------------------	--

Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Miód 20 g , Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ryż na sypko 150 g , Leczo z drobiem 150 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE,</b> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 40 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) 150 g ( <b>SEL,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
---	--	--

		<b>Posiłek nocny:</b> Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Wafle ryżowe 20 g ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2145.94 kcal; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 45.14 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 3.63 g; WW: 31.18 Por; : 12.78 %; : 64.14 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 2239.92 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2418.91 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.49 g; WW: 32.79 Por; : 16.18 %; : 59.53 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4379.69 mg;

<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2300.19 kcal; Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 35.6 g; Sól: 7.33 g; WW: 29 Por; : 21.88 %; : 56.56 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 5220.32 mg;

<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2155.25 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.37 g; WW: 32.08 Por; : 18.98 %; : 63.71 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4309.53 mg;

<b>piątek 2024-12-13</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2090.99 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 39.21 g; Kw. tł. nasy.: 8.24 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5 g; WW: 32.26 Por; : 19.39 %; : 65.89 %; Ener. z T: 16.88 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4164.07 mg;

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1877.58 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 7.86 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.79 g; WW: 29.31 Por; : 16.26 %; : 67.36 %; Ener. z T: 18.74 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3380.15 mg;

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ), Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Dżem 25 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kalafiorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ), Ryż na sypko 150 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ), Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ), Sałatka witaminowa 60 g ( <b>SEL.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1931.87 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 4.39 g; WW: 24.26 Por; : 17.11 %; : 56.16 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2002.02 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2388.63 kcal; Białko ogółem: 108.4 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 9.93 g; WW: 29.31 Por; : 18.15 %; : 54.81 %; Ener. z T: 29.71 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3875.81 mg;

<b>sobota 2024-12-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 150 g , Migdały 10 g ( <b>ORZ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2419.07 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 350.63 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 8.99 g; WW: 30.77 Por; : 19.73 %; : 57.98 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4475.11 mg;

<b>sobota 2024-12-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Kalafior gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2064.16 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; W tym cukry: 61.9 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.21 g; WW: 29.89 Por; : 18.88 %; : 63.14 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4007.49 mg;

<b>sobota 2024-12-14</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2112.85 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 338.4 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.38 g; WW: 31.05 Por; : 18.46 %; : 64.06 %; Ener. z T: 19.9 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4423.58 mg;

<b>sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1979.94 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 6.95 g; WW: 29.14 Por; : 15.64 %; : 64.74 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3854.41 mg;

<b>sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek na słodko 80 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25 g , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grycikowa (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ), Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <b>MLE</b> ), Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ryżu i kalafiora - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłka prażone b/c 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1937.27 kcal; Białko ogółem: 56.37 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 4 g; WW: 28.72 Por; : 11.64 %; : 67.08 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 2132.65 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać:</u> <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2035.23 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 284.16 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.88 g; WW: 25.74 Por; : 20.72 %; : 55.85 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4405.84 mg;

<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód* 200 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2207.82 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 7.39 g; WW: 25.94 Por; : 22.28 %; : 53.84 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 5818.54 mg;

<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>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 , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać:</u> <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2074.98 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.98 g; WW: 27.99 Por; : 20.66 %; : 58.24 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4287.57 mg;

<b>niedziela 2024-12-15</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>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 , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać:</u> <b>MLE<sub>1</sub></b> ),
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2074.98 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.98 g; WW: 27.99 Por; : 20.66 %; : 58.24 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4287.57 mg;

<b>niedziela 2024-12-15</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>	
-----------------------------	--	--

Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> , <b>GLU OW<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> , <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
---	---	--

		<b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1943.17 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 284.04 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 22.2 g; Sól: 6.69 g; WW: 26.15 Por; : 17.72 %; : 58.47 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3619.85 mg;

<b>niedziela 2024-12-15</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>	
-----------------------------	--	--

Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Twarożek z szynką drobiowo wieprz 80 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> , <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> , <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Schab pieczony w rękawie 70 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> , <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Rukola 10 g , Miód 25 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
---	--	--

		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1966 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; W tym cukry: 37.2 g; Błonnik pok.: 27.2 g; Sól: 3.54 g; WW: 26.9 Por; : 16.4 %; : 60.07 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 1740.05 mg;