

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>poniedziałek 2025-11-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), Pomidor 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2018.1 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 65.8 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.76 g; WW: 28.87 Por; : 16.55 %; : 63.83 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4199.93 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-11-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>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 , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2146.29 kcal; Białko ogółem: 92.9 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 7.64 g; WW: 29.54 Por; : 17.31 %; : 63.36 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 4.2 %; K: 5045.95 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-11-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2086.1 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.9 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 67.9 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.86 g; WW: 30.57 Por; : 16.56 %; : 63.97 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4208.93 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-11-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1993.3 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.65 g; WW: 28.82 Por; : 18.57 %; : 63.35 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4585.75 mg;

| poniedziałek 2025-11-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE.</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ), | Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,                                       |
|                                                                                                                                          |                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt , |

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

| poniedziałek 2025-11-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB.</u> ), Pomidor 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1945.71 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.62 g; WW: 28.63 Por; : 14.4 %; : 64.97 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3679.65 mg;

| poniedziałek 2025-11-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Koperkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2067.78 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 1.84 g; WW: 31.35 Por; : 13.4 %; : 63.21 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 1208.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>wtorek 2025-11-11                      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>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02<sub>1</sub></u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Szyńka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1963.5 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.17 g; WW: 27.1 Por; : 19.63 %; : 61.37 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3840.3 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-11-11                      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>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02<sub>1</sub></u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ<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>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 100 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> Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 5 g , Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ),                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2135.13 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 35.7 g; Sól: 8.24 g; WW: 26.58 Por; : 21.36 %; : 56.43 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 4330 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-11-11                      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>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , | Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor b/skórki 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2038.25 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 38.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 59.4 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.43 Por; : 20.38 %; : 63.96 %; Ener. z T: 17.14 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3980.74 mg;

|                                                                                                                  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>wtorek 2025-11-11                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2113.7 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 335.1 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.32 Por; : 18.41 %; : 63.41 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3825.81 mg;

| wtorek 2025-11-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,       |
|                                                                                                                                       |                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Jabłko pieczone 150 g , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2106.66 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 260.32 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 3.72 g; WW: 22.58 Por; : 20.16 %; : 49.43 %; Ener. z T: 33.47 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 5762.54 mg;

| wtorek 2025-11-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , | Solferino (bez mleka)*( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Szyńska wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Pomidor b/skórki 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

| wtorek 2025-11-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Makaron 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłka prażone b/c 200 g ,                                                                                                                                                      |

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

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>środa 2025-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br>mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku<br>naturalnym z ziołami 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Szynka luksusowa-<br>wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem<br>białka mleka 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może</u></b><br><b><u>zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> ), Śliwka 100 g , Sałata<br>zielona 20 g , | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400<br>ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ), Ziemniaki z<br>koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik<br>drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g<br>( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ), Sos jarzynowy * 80 ml<br>( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ), Surówka z marchwi i<br>rzepy ze śmietaną () 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ),<br>Buraczki oprószone () b/c 100 g ( <b><u>GLU</u></b><br><b><u>PSZ,</u></b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br>mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią<br>indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona,<br>parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL,</u></b><br><b><u>może zawierać: MLE, GOR,</u></b> ), Pomidor 90 g , Rukola<br>10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2001.28 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.4 g; WW: 30.25 Por; : 18.29 %; : 67.68 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5812.68 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ),<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb<br>Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania<br>59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z<br>ziołami 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Szynka luksusowa- wp. z<br>kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem<br>białka mleka 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może</u></b><br><b><u>zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> ), Śliwka 100 g , Sałata<br>zielona 20 g , | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400<br>ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ), Ziemniaki z<br>koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik<br>drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g<br>( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ), Sos jarzynowy * 80 ml<br>( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ), Surówka z marchwi i<br>rzepy ze śmietaną () 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> ),<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb<br>Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania<br>59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina<br>drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce<br>niejadalanej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE,</u></b><br><b><u>GOR,</u></b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z<br>chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b><u>MLE, SOJ,</u></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka witaminowa 100<br>g ( <b><u>SEL,</u></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 60 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ),<br>Sałata zielona 5g , Masło extra 82% 5g ( <b><u>MLE,</u></b> ),<br>Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ),                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2337.86 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 372.05 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 44.28 g; Sól: 7.83 g; WW: 32.86 Por; : 18.32 %; : 63.66 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 5833.87 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka<br>pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku<br>naturalnym z ziołami 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Szynka luksusowa-<br>wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem<br>białka mleka 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może</u></b><br><b><u>zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> ), Jabłko pieczone 1szt. 1<br>szt , Sałata zielona 20 g , | Grycikowa * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ),<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>, Zrazik drobiowy z udźca gotowany<br>mielony 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ), Sos<br>jarzynowy * 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ),<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ),<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka<br>pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią<br>indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona,<br>parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b><u>SOJ, SEL,</u></b><br><b><u>może zawierać: MLE, GOR,</u></b> ), Pomidor 80 g , Sałata<br>zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1859.24 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 32.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.34 g; WW: 29.67 Por; : 18 %; : 69.07 %; Ener. z T: 15.8 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4603.6 mg;

|                                                                                                   |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>środa 2025-11-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ), Szynka luksusowa-wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Sałata zielona 20 g , | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1863.59 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.64 g; Węglowodany ogółem: 318.9 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 8.62 g; WW: 29.66 Por; : 18.06 %; : 68.45 %; Ener. z T: 16.13 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3943.93 mg;

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2081.66 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 79 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 249.67 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.21 g; WW: 21.83 Por; : 20.76 %; : 47.98 %; Ener. z T: 34.16 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 5561.54 mg;

| środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1797.34 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 31.23 g; Kw. tł. nasy.: 6.92 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.9 g; WW: 30.01 Por; : 15.16 %; : 71.89 %; Ener. z T: 15.64 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3400.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szyńska luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt , Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Sałata zielona 5 g , Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1996.85 kcal; Białko ogółem: 75.5 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 34.52 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sól: 3.43 g; WW: 30.45 Por; : 15.12 %; : 63.77 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 1246.7 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>czwartek 2025-11-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</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 , 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, MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2192.85 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 59 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.85 g; WW: 30.31 Por; : 15.92 %; : 61.17 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4159.53 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-13      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 z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), | 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> Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sałata zielona 5 g , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ),                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ), Pomidor 15 g ,                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2528.85 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 74.6 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 51.68 g; Sól: 8.77 g; WW: 32.36 Por; : 17.5 %; : 59.19 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5543.8 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , 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, MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2208.11 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 357.19 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 29.6 g; Sól: 5.65 g; WW: 32.8 Por; : 16.22 %; : 64.7 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4438.93 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-11-13      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,<br>Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17 | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2207.38 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 5.64 g; WW: 32.79 Por; : 16.23 %; : 64.7 %; Ener. z T: 20.2 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4428.05 mg;

| czwartek 2025-11-13                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ), | Miks obiad przecierana*() (PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), | Miks obiad przecierana*() (PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,          |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*() (PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), Jabłka prażone b/c 150 g , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2163.19 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 272.9 g; W tym cukry: 50.26 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 3.83 g; WW: 23.68 Por; : 19.87 %; : 50.46 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 5673.83 mg;

| czwartek 2025-11-13                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 150 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1998.29 kcal; Białko ogółem: 69.18 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 6.61 g; WW: 30.3 Por; : 13.85 %; : 67.13 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 4083.49 mg;

| czwartek 2025-11-13                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Wafle ryżowe 40 g ,                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2040.52 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 328.6 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: .96 g; WW: 31.02 Por; : 15.28 %; : 64.41 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 1533.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, 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> ), Dżem 25 g 1 szt , Śliwka szt 2 szt , | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB,</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</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 , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2174.43 kcal; Białko ogółem: 108.2 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.07 g; WW: 28.55 Por; : 19.9 %; : 57.77 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 5167.77 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ), 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 , Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Śliwka szt 2 szt , Sałata zielona 20 g , | Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</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 , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 5 g , Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ),                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2287.34 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.4 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 8.04 g; WW: 28.91 Por; : 22.02 %; : 57 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5859.34 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), 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 , Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2079.78 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.35 g; WW: 30.86 Por; : 19.85 %; : 63.33 %; Ener. z T: 18.98 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4032.41 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-11-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                            |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), 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 , Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                    |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2027.92 kcal; Białko ogółem: 103.5 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.95 g; WW: 30.96 Por; : 20.41 %; : 65.06 %; Ener. z T: 16.73 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3876.74 mg;

| piątek 2025-11-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ), | Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,                        |
|                                                                                                                          |                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2081.66 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 79 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 249.67 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.21 g; WW: 21.83 Por; : 20.76 %; : 47.98 %; Ener. z T: 34.16 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 5561.54 mg;

| piątek 2025-11-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1814.02 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 37.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 28.62 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.74 g; WW: 28.01 Por; : 17.3 %; : 66.49 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3026.32 mg;

| piątek 2025-11-14 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 200 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kalafiorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ),                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1902.11 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 38.2 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 34.68 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 1.61 g; WW: 30.21 Por; : 16.27 %; : 66.07 %; Ener. z T: 18.08 %; Ener. z Bł.: 1.3 %; K: 894.23 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| sobota 2025-11-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Banan 120 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2403.39 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 342.2 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 8.78 g; WW: 30.88 Por; : 17.81 %; : 56.95 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4135.9 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-11-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 15 g ,                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2320.33 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 8.04 g; WW: 30.92 Por; : 19.72 %; : 60.61 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4384.4 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-11-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></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<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></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>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Banan 120 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 340.2 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.25 Por; : 18.48 %; : 64.1 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4423.58 mg;

|                                                                                           |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| sobota 2025-11-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 340.2 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.25 Por; : 18.48 %; : 64.1 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4423.58 mg;

| sobota 2025-11-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <b><u>GLUPSZ</u></b> , <b><u>JAJ</u></b> , <b><u>MLE</u></b> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), | Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml ( <b><u>JAJ</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml ( <b><u>JAJ</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,       |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml ( <b><u>JAJ</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Sok pomidorowy 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2076.66 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 251.67 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 4.92 g; WW: 21.83 Por; : 20.72 %; : 48.48 %; Ener. z T: 33.91 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 6211.54 mg;

| sobota 2025-11-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b><u>SEL</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLUPSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b><u>SEL</u></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JECZ</u></b> ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g ( <b><u>GLUPSZ</u></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><u>GLUPSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ</u></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1988.13 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 6.66 g; WW: 29.22 Por; : 16.4 %; : 64.72 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3920.91 mg;

| sobota 2025-11-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b><u>SEL</u></b> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <b><u>GLUPSZ</u></b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), Twarożek na słodko 100 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Grycikowa (bez soli)* 400 ml ( <b><u>GLUPSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JECZ</u></b> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b><u>GLUPSZ</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <b><u>GLUPSZ</u></b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), Sałatka z ryżu i kalafiora - dieta 120 g ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłka prażone b/c 200 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

## Jadłospisy dla oddziałów



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>niedziela 2025-11-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR<sub>+</sub></b> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.31 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.9 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.55 g; WW: 25.88 Por; : 20.94 %; : 57.07 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bt.: 2.87 %; K: 4436.74 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR<sub>+</sub></b> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ),                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ),                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ),                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2175.34 kcal; Białko ogółem: 122.1 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 298.3 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 7.99 g; WW: 25.89 Por; : 22.45 %; : 54.85 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bt.: 3.72 %; K: 5849.36 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</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>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                   |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-11-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</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>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                   |

## Jadłospisy dla oddziałów

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

| niedziela 2025-11-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                         |                                                                                             |                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> ), | Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,                                       |
|                                                                                                                          |                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt , |

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

| niedziela 2025-11-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1911.28 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 287.33 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.46 g; WW: 26.4 Por; : 18.8 %; : 60.13 %; Ener. z T: 23.4 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3614.03 mg;

| niedziela 2025-11-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z szynką drobiowo wieprz 100 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , Wafle ryżowe 40 g ,                                                                                                                             |

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