

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g, Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2031.33 kcal; Białko ogółem: 64.12 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 11.04 g; WW: 29.76 Por; : 12.63 %; : 65.23 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3284.73 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g, Rukola 20 g, Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g,	<b>Podwieczorek:</b> Surówka Coleslaw b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2138.17 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 77.9 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 10.99 g; WW: 29.52 Por; : 14.14 %; : 62.49 %; Ener. z T: 26.23 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 3755.36 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2019.87 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 35.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.6 Por; : 14.1 %; : 72.47 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3718 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g, Salata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2043.21 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.1 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 6.96 g; WW: 35.23 Por; : 13.97 %; : 72.89 %; Ener. z T: 15.64 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3702.25 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek Fromage 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2161.87 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.33 g; WW: 30.18 Por; : 11.11 %; : 62.07 %; Ener. z T: 28.84 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3317.86 mg;

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ), Tofu 40 g ( <u>SOJ</u> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g, Sałata zielona 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml, Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Kalaflor gotowany (bez soli)* 70 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Surówka Coleslaw (bez mleka) 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1991.71 kcal; Białko ogółem: 64.69 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 4.76 g; WW: 28.61 Por; : 12.99 %; : 64 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 1899.15 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Salata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2442.1 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 6.86 g; WW: 30.14 Por; : 19.29 %; : 56.35 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4617.99 mg;		
<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ), Salata zielona 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2405.26 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 7.93 g; WW: 31.09 Por; : 19.28 %; : 59.82 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 5240.42 mg;		
<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix салат 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2040.35 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 340.3 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.97 g; WW: 31.56 Por; : 17.08 %; : 66.71 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3955.93 mg;		
<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g ( <u>SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix салат 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1949.45 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.2 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.8 g; WW: 30.49 Por; : 16.82 %; : 67.67 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3744.56 mg;		
<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ), Pomidor 100 g , Salata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Sos ziolowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ), Pomidor 80 g , Mix salat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jablko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2692.88 kcal; Białko ogółem: 87 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 409.68 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 5.16 g; WW: 38.11 Por; : 12.92 %; : 60.85 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4018.59 mg;

wtorek 2024-12-31 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</span>		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Twarożek na słodko 80 g ( <u>MLE,</u> ), Dzem 25 g 2 szt , Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ),	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Salata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Jablko 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2010.8 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 3.88 g; WW: 31.21 Por; : 14.52 %; : 67.16 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 1801.08 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona 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 , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2130.38 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 293.42 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 10.74 g; WW: 26.81 Por; : 18.9 %; : 55.09 %; Ener. z T: 27.56 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4042.16 mg;

<b>środa 2025-01-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <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 , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Dynia duszona 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2168.86 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 278.47 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 12.13 g; WW: 24.4 Por; : 20.05 %; : 51.36 %; Ener. z T: 30.86 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 5196.71 mg;

<b>środa 2025-01-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	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 , Dynia duszona 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2069.79 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 7.12 g; WW: 29.14 Por; : 19.45 %; : 60.22 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4235.08 mg;

<b>środa 2025-01-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ),	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 , Dynia duszona 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2069.79 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 7.12 g; WW: 29.14 Por; : 19.45 %; : 60.22 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4235.08 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotletry sojowe 90 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g, Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g, Ogórek kiszony 80 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2030.22 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.28 g; WW: 27.3 Por; : 18.6 %; : 60.18 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3528.89 mg;

środa 2025-01-01 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</span>		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i ogórka świeżego 80 g ( <b>MLE</b> ),	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml, Schab pieczony w rękawie 70 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Miód (25g) 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1627.73 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 255.95 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 4.14 g; WW: 23.65 Por; : 16.52 %; : 62.9 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 1448.26 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Słonecznik luskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2326.22 kcal; Białko ogółem: 88.7 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 5.63 g; WW: 30.29 Por; : 15.25 %; : 57.81 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4022.12 mg;

<b>czwartek 2025-01-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Słonecznik luskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2552.44 kcal; Białko ogółem: 104.4 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 52.22 g; Sól: 6.83 g; WW: 33.32 Por; : 16.36 %; : 60.17 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 4973.06 mg;

<b>czwartek 2025-01-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2161.15 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.31 Por; : 16.32 %; : 64.75 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4427.64 mg;

<b>czwartek 2025-01-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL</u> ), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2161.15 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.31 Por; : 16.32 %; : 64.75 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4427.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Słonecznik luskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2238.72 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.6 g; Węglowodany ogółem: 345.6 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 5.01 g; WW: 30.99 Por; : 14.19 %; : 61.75 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4051.32 mg;

czwartek 2025-01-02	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ), Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Salata zielona 20 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Salata zielona z olejem 100 g , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Miód 25 g , Wafle ryżowe 20 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2022.14 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 3.69 g; WW: 27.7 Por; : 15.5 %; : 59.77 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 1827.56 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafirowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2253.08 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.44 g; WW: 30.53 Por; : 18.99 %; : 59.67 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5071.53 mg;

<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalafirowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Pomidor 100 g,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Salata zielona 10 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2219.95 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 9.05 g; WW: 28.96 Por; : 19.15 %; : 59.63 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5675.51 mg;

<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafirowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2112.55 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 43.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.5 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 7 g; WW: 32.14 Por; : 18.23 %; : 65.75 %; Ener. z T: 18.7 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4887.89 mg;

<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłka prażone b/c 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafirowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1975.66 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 36.44 g; Kw. tł. nasy.: 7.73 g; Węglowodany ogółem: 343.4 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.7 Por; : 16.88 %; : 69.53 %; Ener. z T: 16.6 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4301.01 mg;

<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kottlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Pomidor 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2217.42 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.2 g; WW: 34.05 Por; : 17.69 %; : 67.78 %; Ener. z T: 16.69 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4632.75 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Miód 25 g, Jabłka prażone b/c 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ), Ryż na sypko 150 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 80 g ( <u>SEL</u> ),
		Posiłek nocny: Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2052.81 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 310.32 g; W tym cukry: 28.48 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 4.42 g; WW: 27.52 Por; : 13.99 %; : 60.47 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 1846.93 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Potrawka drobiowa 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane ( ) 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2283.8 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 9 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.64 g; WW: 31.01 Por; : 16.6%; : 59.77 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4193.31 mg;

<b>sobota 2025-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2490.61 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 11.81 g; WW: 31.36 Por; : 17.77 %; : 57.42 %; Ener. z T: 28.36 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4710.16 mg;

<b>sobota 2025-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 59.1 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.96 g; WW: 32.51 Por; : 16.7 %; : 62.49 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4302.35 mg;

<b>sobota 2025-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JE CZ,</u> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2223.79 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.58 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.82 g; WW: 31.52 Por; : 16.35 %; : 62.35 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4077.6 mg;

<b>sobota 2025-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Parówki sojowe 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2,</u>), Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>),</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2423.46 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 355.88 g; W tym cukry: 63.1 g; Błonnik pok.: 30.4 g; Sól: 7.71 g; WW: 32.47 Por; : 14.35 %; : 58.74 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bt.: 2.51 %; K: 3960.83 mg;

sobota 2025-01-04		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
<p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>), Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g, Ogórek świeży 70 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,</p>	<p>Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g, Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml, Kompot owocowy* b/c 250 ml,</p>	<p>Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>), Sałatka z ryżu i warzyw z olejem*- dieta 120 g (<u>SEL,</u>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,</p>	
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&amp;Moc 1 szt,</p>	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2014.56 kcal; Białko ogółem: 56.43 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; W tym cukry: 34.79 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 4.42 g; WW: 28.27 Por; : 11.2 %; : 62.55 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bt.: 3.36 %; K: 1935.37 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> ), Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GOR,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Migdały 10 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2283.88 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 72.4 g; Kw. tł. nasy.: 21.5 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.17 g; WW: 28.82 Por; : 18.54 %; : 55.49 %; Ener. z T: 28.53 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 4324.73 mg;

<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Migdały 10 g ( <u>ORZ,</u> ), Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2279.4 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 68.1 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 6.9 g; WW: 27.74 Por; : 21.27 %; : 54.79 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 5432.04 mg;

<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2073.88 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 42.6 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.39 Por; : 21.22 %; : 61.86 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4503.19 mg;

<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.39 Por; : 21.24 %; : 61.85 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4496.56 mg;

<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		

