

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-03    Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</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 , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ), Jabłko 1 szt 1 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 , Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2224.95 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 12.3 g; WW: 28.53 Por; : 17.77 %; : 57.64 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4319.97 mg;

<b>poniedziałek 2025-02-03    Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2261.53 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 66.7 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 10.25 g; WW: 28.89 Por; : 18.72 %; : 58.43 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 4660.93 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>poniedziałek 2025-02-03    Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<b>MLE, GLU JEĆZ.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<b>SOJ.</b>), Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE.</b>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<b>MLE, SEL.</b>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>), Sałata zielona 20 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2177.44 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 9.58 g; WW: 30.31 Por; : 18.01 %; : 61.28 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4180.32 mg;

<b>poniedziałek 2025-02-03    Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<b>MLE, GLU JEĆZ.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<b>SOJ.</b>), Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE.</b>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>), Sałata zielona 20 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.23 g; WW: 27.97 Por; : 20.2 %; : 60.17 %; Ener. z T: 22.6 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4387.94 mg;

<b>poniedziałek 2025-02-03    Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
<p>Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL, GLU JEĆZ.</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<b>SOJ.</b>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<b>SEL.</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<b>SEL.</b>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>), Sałata zielona 20 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2025.13 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 40.8 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 9.24 g; WW: 28.04 Por; : 15.55 %; : 61.94 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3532.96 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>poniedziałek 2025-02-03    Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		
<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<b>MLE, GLU JEĆZ,</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>), Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE,</b>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<b>MLE, SEL,</b>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL,</b>), Sałata zielona 20 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2133.06 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 319.68 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 9.4 g; WW: 28.35 Por; : 17.83 %; : 59.95 %; Ener. z T: 25.56 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4171.32 mg;

<b>poniedziałek 2025-02-03    Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
<p>Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>SEL,</b>), Bułka pszenna 50g 2 szt (<b>GLU PSZ,</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>), Twarożek 80 g (<b>MLE,</b>), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>	<p>Koperkowa z makaronem * 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>), Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>), 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 ,</p>	<p>Bułka pszenna 50g 2 szt (<b>GLU PSZ,</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE,</b>), Serek a'la homogenizowany 80 g (<b>MLE,</b>), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,</p>

**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 2025-02-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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 , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ), Papryka konserwowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1976.16 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 303 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.93 g; WW: 27.26 Por; : 21.09 %; : 61.33 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3605.21 mg;

<b>wtorek 2025-02-04      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 , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</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</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ), Papryka konserwowa 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2202.79 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 9.75 g; WW: 26.71 Por; : 22.7 %; : 55.06 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 4183.8 mg;

<b>wtorek 2025-02-04      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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka 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>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 100 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,
--	--	--------------------------------------

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2072.75 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.55 Por; : 21.1 %; : 63.11 %; Ener. z T: 17.42 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4014.64 mg;

<b>wtorek 2025-02-04</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>	
--------------------------	---	--

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2148.2 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.44 Por; : 19.14 %; : 62.6 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3859.71 mg;

<b>wtorek 2025-02-04</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>	
--------------------------	--	--

Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ), 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>wtorek 2025-02-04</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b><u>MLE<sub>i</sub></u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE<sub>i</sub></u></b> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub></u></b> ), Makaron z warzywami* 300 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></u></b> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Dżem 80 g , Twaróg półtłusty 80 g ( <b><u>MLE<sub>i</sub></u></b> ), Papryka konserwowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1980.21 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 6 g; WW: 30.66 Por; : 16.25 %; : 66.98 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2981.88 mg;

<b>wtorek 2025-02-04</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b><u>SEL<sub>i</sub></u></b> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE<sub>i</sub></u></b> ), Twarożek 100 g ( <b><u>MLE<sub>i</sub></u></b> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,	Ryżowa* 400 ml ( <b><u>MLE, SEL<sub>i</sub></u></b> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Makaron 150 g ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></u></b> ), Sos własny ( ) 100 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u></b> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b><u>GLU PSZ<sub>i</sub></u></b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE<sub>i</sub></u></b> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <b><u>MLE<sub>i</sub></u></b> ), 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 2025-02-05      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE,</b></u> <u><b>GLU OW,</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ,</b></u> ), Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( <sup>o</sup> )* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <sup>o</sup> ) 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną ( <sup>o</sup> ) 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Buraczki oprószone ( <sup>o</sup> ) b/c 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU</b></u> <u><b>PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU</b></u> <u><b>PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u><b>SOJ, SEL,</b></u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2098.58 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 9 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.99 Por; : 18.09 %; : 67.99 %; Ener. z T: 17.38 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 5332.68 mg;

<b>środa 2025-02-05      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE,</b></u> <u><b>GLU OW,</b></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u><b>GLU</b></u> <u><b>PSZ, SOJ,</b></u> ), Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( <sup>o</sup> )* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <sup>o</sup> ) 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną ( <sup>o</sup> ) 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u><b>SOJ, SEL,</b></u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u><b>MLE, SO2,</b></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka witaminowa 100 g ( <u><b>SEL,</b></u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2395.28 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.74 Por; : 18.67 %; : 64.05 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 6033.53 mg;

<b>środa 2025-02-05      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE,</b></u> <u><b>GLU OW,</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ,</b></u> ), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> <u><b>SEL,</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <sup>o</sup> ) 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u><b>GLU</b></u> <u><b>PSZ, SEL,</b></u> ), Buraczki oprószone ( <sup>o</sup> ) 150 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU</b></u> <u><b>PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u><b>SOJ, SEL,</b></u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1956.94 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 32.95 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 338.5 g; W tym cukry: 79.9 g; Błonnik pok.: 21.2 g; Sól: 6.14 g; WW: 31.75 Por; : 17.8 %; : 69.19 %; Ener. z T: 15.15 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4226.6 mg;

środa 2025-02-05	Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> , <b>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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1956.29 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 32.95 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; W tym cukry: 79.8 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.13 g; WW: 31.74 Por; : 17.8 %; : 69.18 %; Ener. z T: 15.16 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4216.93 mg;

środa 2025-02-05	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, 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 , Szyunka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Miód (25g) 1 szt , Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1885.57 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 37.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.3 g; WW: 30.88 Por; : 14.03 %; : 70.68 %; Ener. z T: 17.77 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3577.37 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05      Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE,</b> <b>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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( <b>*)</b> 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( <b>)</b> 200 g , Kotlety z buraka 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną ( <b>)</b> 150 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2304.67 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 6.28 g; WW: 33.66 Por; : 14.81 %; : 65.13 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5184.79 mg;

środa 2025-02-05      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ,</b> <b>SEL,</b> ), Ryż na sypko 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <b>SEL,</b> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1996.57 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 13.8 g; Sól: 3.43 g; WW: 30.46 Por; : 15.12 %; : 63.77 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 1244.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE,</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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2185.19 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.61 g; WW: 30.06 Por; : 15.99 %; : 59.54 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3545.93 mg;

<b>czwartek 2025-02-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2480.65 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 360.2 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 10.07 g; WW: 32.12 Por; : 17.81 %; : 58.08 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4808.53 mg;

<b>czwartek 2025-02-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2154.73 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.4 g; WW: 32.39 Por; : 16.08 %; : 63.96 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3733.41 mg;

<b>czwartek 2025-02-06</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>
Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2154 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.39 g; WW: 32.38 Por; : 16.08 %; : 63.95 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3722.54 mg;

<b>czwartek 2025-02-06</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2030.4 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; W tym cukry: 26.13 g; Błonnik pok.: 23.4 g; Sól: 6.07 g; WW: 29.15 Por; : 12.99 %; : 62.11 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3252.39 mg;

<b>czwartek 2025-02-06</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>
Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Risotto wegetariańskie* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE,</b> ), Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE,</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 , Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2044.59 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 6.99 g; WW: 32.2 Por; : 14.43 %; : 67.92 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3652.07 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłka prażone b/c 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</b> ), 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 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ), 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: 2059.44 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: .96 g; WW: 31.08 Por; : 15.52 %; : 63.98 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 1567.31 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 , Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2373.55 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.95 g; WW: 31.15 Por; : 18.09 %; : 57.36 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4315.43 mg;

<b>piątek 2025-02-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , 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 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2267.85 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 59.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 6.83 g; WW: 28.94 Por; : 22.08 %; : 57.04 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5066.75 mg;

<b>piątek 2025-02-07      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 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 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2128.26 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 85.78 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.88 g; WW: 31.4 Por; : 20.26 %; : 62.72 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4132.97 mg;

<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<b>piątek 2025-02-07</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2092.92 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 37.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.48 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.52 g; WW: 32.13 Por; : 20.47 %; : 65.29 %; Ener. z T: 16.34 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3910.64 mg;

<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
<b>piątek 2025-02-07</b>		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</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 Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1840.02 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.3 g; WW: 29.06 Por; : 16.64 %; : 67.88 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3026.32 mg;

<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		
<b>piątek 2025-02-07</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2233.34 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.54 g; WW: 32.68 Por; : 14.75 %; : 63.91 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4339.77 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB</b> ), Ryż na sypko 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jaj (bez soli) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Biskopcy b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2003.45 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 1.87 g; WW: 30.29 Por; : 17.22 %; : 62.97 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1009.57 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-08      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ. SEL.</b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2440.93 kcal; Białko ogółem: 113 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 9.72 g; WW: 30.05 Por; : 18.52 %; : 54.97 %; Ener. z T: 29.41 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3979.31 mg;

<b>sobota 2025-02-08      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ. MLE.</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt , Migdały 10 g ( <b>ORZ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2465.87 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; W tym cukry: 70.1 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 8.98 g; WW: 31.31 Por; : 20.01 %; : 57.91 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4578.61 mg;

<b>sobota 2025-02-08      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
---	--	--



## Jadłospisy dla oddziałów

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.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE<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 JECZ.</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kalafior gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 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.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2096.31 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.17 Por; : 19.49 %; : 62.66 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3997.83 mg;

<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<b>sobota 2025-02-08</b>		
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.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE<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 JECZ.</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 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.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2145.65 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 341.1 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.19 g; WW: 31.34 Por; : 19.06 %; : 63.59 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4423.58 mg;

<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
<b>sobota 2025-02-08</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* ( ) 400 ml ( <b>SEL.</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2049.94 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.13 g; WW: 29.14 Por; : 16.33 %; : 62.59 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3920.91 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>sobota 2025-02-08</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki sojowe 80 g ( <b><u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02,</u></b> ), Musztarda 10 g ( <b><u>GOR,</u></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ), Pierogi z twarogiem 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> ), Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Buraczki gotowane () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2598.41 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 63.9 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.5 g; WW: 36.48 Por; : 18.71 %; : 61.76 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4189.79 mg;

<b>sobota 2025-02-08</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b><u>SEL,</u></b> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b><u>GLU PSZ,</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 ,	Grysikowa (bez soli)* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, 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 szt ( <b><u>GLU PSZ,</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, SEL,</u></b> ), Szynka 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

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2034.85 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 288.93 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.45 g; WW: 26.24 Por; : 20.57 %; : 56.8 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4403.2 mg;

<b>niedziela 2025-02-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * 200 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2190.9 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.89 g; WW: 25.99 Por; : 22.19 %; : 54.42 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5815.77 mg;

<b>niedziela 2025-02-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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 , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</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,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</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 Bł.: 2.2 %; K: 4281.75 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>niedziela 2025-02-09</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), 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 i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</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,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 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 Bł.: 2.2 %; K: 4281.75 mg;

<b>niedziela 2025-02-09</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</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,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1946.11 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 48.2 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.18 g; WW: 26.52 Por; : 17.43 %; : 59.32 %; Ener. z T: 25.6 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3614.03 mg;

<b>niedziela 2025-02-09</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ,</b> ), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 80 g ( <b>SEZ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2061.82 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 296.3 g; W tym cukry: 54.9 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.09 g; WW: 26.32 Por; : 18.07 %; : 57.48 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3849.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z szynką drobiowo wieprz 100 g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <b>SEL</b> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ), 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;