

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-16</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 mieszany pszenno-żytni 60 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> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mandarynka 2 szt ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Dżem 30 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2124.26 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.38 g; WW: 32.14 Por; : 14.65 %; : 66.6%; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3409.99 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mandarynka 2 szt ,	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> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2190.71 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 9.85 g; WW: 30.97 Por; : 16.46 %; : 63.44 %; Ener. z T: 23.02 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4117.67 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-16</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, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g, Dżem 30 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2089.54 kcal; Białko ogółem: 71 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tł. nasy.: 6.88 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 4.72 g; WW: 34.99 Por; : 13.59 %; : 70.97 %; Ener. z T: 17.44 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3502.43 mg;

<b>poniedziałek 2024-12-16</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, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Roszponka 10 g, Dżem 30 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2088.81 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 40.49 g; Kw. tł. nasy.: 6.88 g; Węglowodany ogółem: 370.55 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 4.71 g; WW: 34.98 Por; : 13.59 %; : 70.96 %; Ener. z T: 17.45 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3491.56 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-16		Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Dżem 30 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślane 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2053.01 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.38 g; WW: 31.51 Por; : 15.04 %; : 67.56 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3376.81 mg;

poniedziałek 2024-12-16		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 10 g ,	Koperkowa z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ), Kotlet z jaj-pieczony 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ), Ryż na sypko 150 g , Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2176.5 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 294.02 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 25.1 g; Sól: 6.03 g; WW: 26.99 Por; : 13.43 %; : 54.03 %; Ener. z T: 34.6 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 1526.19 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-17</b> <b>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 , 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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL,</b> ), Marchew oprószana 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 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1949.82 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 303.85 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.67 g; WW: 27.35 Por; : 16.93 %; : 62.33 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3958.1 mg;

<b>wtorek 2024-12-17</b> <b>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 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL,</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2023.17 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 10.77 g; WW: 25.65 Por; : 21.18 %; : 57.51 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4596.88 mg;

<b>wtorek 2024-12-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Marchew oprószana 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 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2031.91 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.4 g; Węglowodany ogółem: 340.5 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.04 g; WW: 31.47 Por; : 18.23 %; : 67.03 %; Ener. z T: 17.37 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3851.81 mg;

<b>wtorek 2024-12-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Marchew gotowana* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 130 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> ), Pomidor 80 g , Mix салат 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2023.2 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.18 g; WW: 31.75 Por; : 18.18 %; : 67.96 %; Ener. z T: 16.63 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3860.6 mg;

<b>wtorek 2024-12-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL</u>), Sałata lodowa 20 g ,</p>	<p>Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>), Pierogi ze szpinakiem * 300 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszaný 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1910.8 kcal; Białko ogółem: 77.71 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 32.21 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.29 g; WW: 29.01 Por; : 16.27 %; : 66.43 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 1739.71 mg;

<b>wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>	<p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>), Ryż na sypko 150 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Marchew gotowana* 150 g , Kisiel o smaku cytrynowym b/c 300 ml , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml ,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ</u>, <u>SEL</u>), Rukola 10 g ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1918.94 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.8 g; Węglowodany ogółem: 288.82 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 5.79 g; WW: 27.19 Por; : 17.54 %; : 60.2 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 1639 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-18</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, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g ( <b>MLE, ORZ</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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, Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2256.65 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 36.1 g; Sól: 7.42 g; WW: 30.6 Por; : 19.37 %; : 60.69 %; Ener. z T: 22.55%; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4263.11 mg;

<b>środa 2024-12-18</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, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g ( <b>MLE, ORZ</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Salátka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <b>MLE</b> ),	Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2478.41 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 381.52 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 7.44 g; WW: 33.62 Por; : 20.82 %; : 61.57 %; Ener. z T: 21.07%; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 5604.12 mg;

<b>środa 2024-12-18</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, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2189.16 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 40.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.9 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.83 g; WW: 33.71 Por; : 19.29 %; : 65.89 %; Ener. z T: 16.68%; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4087.53 mg;

<b>środa 2024-12-18</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, Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka zielonogórska-wp. parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skórki 90 g, Salata zielona 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Banan 120 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, Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2172.19 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 40.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.88 g; Węglowodany ogółem: 360.69 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 22.9 g; Sól: 5.67 g; WW: 33.85 Por; : 18.74 %; : 66.42 %; Ener. z T: 16.65%; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4129.6 mg;

<b>środa 2024-12-18</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Vegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>Płatki 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>GLUPSZ</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser topiony trójkąt 17,5 g 2 szt (<b>MLE</b>), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR</b>), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<b>SEL, GLU JE CZ</b>), Sos jarzynowy* 100 ml (<b>GLUPSZ, SEL</b>), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g (<b>MLE, ORZ</b>), Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</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, Tofu 50 g (<b>SOJ</b>), Sałata zielona 20 g,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2208.71 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 7.29 g; WW: 30.65 Por; : 13.71 %; : 63.03 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4339.8 mg;

<b>środa 2024-12-18</b> <span style="float: right;"><b>Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b></span>		
<p>Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>GLUPSZ, JAJ, SEL</b>), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<b>GLU PSZ</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE</b>), Serek homo. naturalny 80 g (<b>MLE</b>), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,</p>	<p>Ryżowa* 400 ml (<b>MLE, SEL</b>), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<b>GLU JE CZ</b>), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<b>SEL</b>), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 400 ml,</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<b>MLE</b>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ</b>), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1992.32 kcal; Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 3.71 g; WW: 27.59 Por; : 13.97 %; : 60.16 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 1616.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-19</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 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 fasoli 80 g , Salatką z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2339.02 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 6.8 g; WW: 32.5 Por; : 17.81 %; : 62.61 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4881.77 mg;

<b>czwartek 2024-12-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z fasoli 80 g , Salatką z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, 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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g , Słonecznik luskany 10 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2549.68 kcal; Białko ogółem: 120.5 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 381.63 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 50.24 g; Sól: 7.78 g; WW: 33.25 Por; : 18.9 %; : 59.87 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 5584.34 mg;

<b>czwartek 2024-12-19</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 , 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 , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , 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 , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2087.5 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.15 g; WW: 31.73 Por; : 18.05 %; : 63.62 %; Ener. z T: 19.45 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3567.23 mg;

<b>czwartek 2024-12-19</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 , 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 , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <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 , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.3 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.01 g; WW: 30.74 Por; : 17.7 %; : 63.5 %; Ener. z T: 19.94 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3342.48 mg;

<b>czwartek 2024-12-19</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z fasoli 80 g, Salatką z ogórka kons. i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z warzywami* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2030.39 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 5.42 g; WW: 32.58 Por; : 16.75 %; : 69.93 %; Ener. z T: 16.28 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4007.84 mg;

<b>czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL,</u> ), Roszponka 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Koperkowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ,</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Pasta warzywna* 60 g ( <u>SEL,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2018.16 kcal; Białko ogółem: 66.94 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 5.17 g; WW: 29.03 Por; : 13.27 %; : 61.97 %; Ener. z T: 26.52 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 1496.07 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Powidła śliwkowe 30 g, Jabłko 150 g,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB<sub>i</sub></u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>i</sub></u> ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2027.37 kcal; Białko ogółem: 89.4 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.98 g; WW: 29.2 Por; : 17.64 %; : 63.45 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4409.35 mg;

<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Jabłko 150 g,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB<sub>i</sub></u> ), Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>i</sub></u> ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1920.09 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 301.34 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.65 g; WW: 26.86 Por; : 20.24 %; : 62.78 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4725.3 mg;

<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Dżem 30 g, Jabłko pieczone 150 g,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB<sub>i</sub></u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>i</sub></u> ), Salata z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1960.19 kcal; Białko ogółem: 90.3 g; Tłuszcz: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 8.1 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.72 g; WW: 29.82 Por; : 18.43 %; : 65.88 %; Ener. z T: 18.44 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4627.84 mg;

<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Dżem 30 g, Jabłko pieczone 150 g,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB<sub>i</sub></u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE<sub>i</sub></u> ), Salata z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1943.75 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 37.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.38 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 6.53 g; WW: 29.98 Por; : 18.6 %; : 66.66 %; Ener. z T: 17.48 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4561.34 mg;

<b>piątek 2024-12-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Powidła śliwkowe 30 g, Jabłko 150 g,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotletry sojowe 100 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>i</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>i</sub></u> ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1832.63 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 31.7 g; Kw. tł. nasy.: 6.88 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 7.5 g; WW: 28.11 Por; : 17.69 %; : 69.18 %; Ener. z T: 15.57 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3959.77 mg;

piątek 2024-12-20	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 70 g ( <b>SEL</b> ), Rukola 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa (bez soli)* 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB</b> ), Makaron 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Kalańfior gotowany* 100 g , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ), Jabłka prażone b/c 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1957.19 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 3.33 g; WW: 25.59 Por; : 18.02 %; : 58.02 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 1701.78 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Platkі owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</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, Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2526.52 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 46.7 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.92 Por; : 14.34 %; : 56.84 %; Ener. z T: 31.83 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3783.31 mg;

<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Platkі owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW</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, Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Mus z truskawek* b/c 50 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2574.87 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 8.11 g; WW: 33.07 Por; : 17.88 %; : 58.33 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4012.58 mg;

<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Platkі 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <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, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2178.77 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.28 g; WW: 33.85 Por; : 15.79 %; : 66.75 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3551.49 mg;

<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Platkі 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ), Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL</b> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g ( <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, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 49.8 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.48 g; WW: 34.01 Por; : 15.61 %; : 66.42 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3645.33 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-21		Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki sojowe 80 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2,</u> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kotlety ryżowe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ), Salata zielona 20 g ,
		<b>Posilek nocny:</b> Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2405.3 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.6 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 8.5 g; WW: 30.69 Por; : 15.54 %; : 56.28 %; Ener. z T: 31.38 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3131.54 mg;

sobota 2024-12-21		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> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Dżem 25 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 70 g ( <u>SEL,</u> ), Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ), Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ryż na sypko (bez soli) 200 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Kisiel z truskawkami b/c* 200 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 (bez soli) 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Salatka witaminowa 60 g ( <u>SEL,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1939.68 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 65.2 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; W tym cukry: 33.87 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.12 g; WW: 25.49 Por; : 14.16 %; : 58.48 %; Ener. z T: 30.25 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 1931.49 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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, Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2135.67 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.2 g; WW: 30.22 Por.; : 18.73 %; : 61.81 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4883.01 mg;

<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 15 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2275.14 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; W tym cukry: 70.6 g; Błonnik pok.: 33.9 g; Sól: 9.42 g; WW: 30.2 Por.; : 21.83 %; : 58.66 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 5542.39 mg;

<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2143.25 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 327.8 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 22.6 g; Sól: 7.21 g; WW: 30.5 Por.; : 20.87 %; : 61.18 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 5145.96 mg;

<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2172.91 kcal; Białko ogółem: 98.7 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.15 g; WW: 30.84 Por.; : 18.17 %; : 61.01 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4712.58 mg;

<b>niedziela 2024-12-22</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</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, Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ), Pomidor 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Pierogi z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Banan 120 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p z/c 250 ml ( <u>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 o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 120 g,
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2422.21 kcal; Białko ogółem: 96.5 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 114.51 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.57 g; WW: 35.3 Por; : 15.94 %; : 61.69 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3364.62 mg;

niedziela 2024-12-22 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</span>		
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> ), Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ), Dżem 25 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Grysikowa (bez soli)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ), Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona z sosem vinegrett 100 g ( <u>GOR.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2182.1 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.61 g; WW: 27.02 Por; : 13.37 %; : 54.31 %; Ener. z T: 34.4 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 1559.15 mg;