

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.1 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.38 g; WW: 30.52 Por; : 19.76 %; : 65.26 %; Ener. z T: 18.08 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 3684.38 mg;

poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE,</u>), Mandarynka 2 szt , 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>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.99 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 9.5 g; WW: 28.77 Por; : 21.13 %; : 61.42 %; Ener. z T: 20.4 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 4627.06 mg;

poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>), Banan 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 , Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2103.34 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 81 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 8.47 g; WW: 32.32 Por; : 18.65 %; : 65.11 %; Ener. z T: 18.07 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3640.09 mg;

poniedziałek 2025-02-17		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 150 g ,	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 , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.46 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 9.39 g; WW: 32.52 Por; : 18.38 %; : 68.46 %; Ener. z T: 15.36 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3494.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		
Płatki kukurydziane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Makaron bezglutenowy 200 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE</u>), Banan 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Dżem 30 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2095.08 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.1 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 15.54 g; Sól: 4.93 g; WW: 31.98 Por; : 15.13 %; : 64.05 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3471.8 mg;

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pulpet jarski () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 150 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Dżem 30 g ,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 20 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2103.1 kcal; Białko ogółem: 71.1 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.4 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.66 g; WW: 33.57 Por; : 13.52 %; : 69.3 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3512.02 mg;

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 60 g (<u>SEZ</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	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>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Dżem 30 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2300.07 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 362.53 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.56 g; WW: 33.66 Por; : 17.38 %; : 63.05 %; Ener. z T: 21.65 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3702.61 mg;

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna dziecięca		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Marchew z groszkiem* 100 g ,	Dyniowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 150 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>), Buraczki gotowane () 100 g ,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 30 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.62 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 22.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.7 g; Węglowodany ogółem: 382.64 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.09 g; WW: 35.6 Por; : 18.35 %; : 74.57 %; Ener. z T: 9.84 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3761.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g (GLU PSZ,), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Kielbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Ogórek kiszony 90 g ,
Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2087.23 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; W tym cukry: 59 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 8.65 g; WW: 30.21 Por; : 21.55 %; : 62.44 %; Ener. z T: 17.95 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4072.92 mg;

wtorek 2025-02-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE,), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Ogórek kiszony 90 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.52 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 9.62 g; WW: 28.78 Por; : 23.63 %; : 58.82 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4299.27 mg;

wtorek 2025-02-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,),
Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.82 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.1 g; WW: 31.65 Por; : 19.66 %; : 62.16 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3797.37 mg;

wtorek 2025-02-18		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE,), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL,), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,),

Jadłospisy dla oddziałów

		<p>Posiłek nocny: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,</p>
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.36 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 53.4 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.06 g; WW: 32.05 Por; : 20.03 %; : 62.09 %; Ener. z T: 20 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3823.6 mg;

wtorek 2025-02-18	Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa	
--------------------------	--	--

<p>Makaron bezglutenowy na mleku/p 400 ml (MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) (*) 400 ml (MLE. SEL.), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny (bez glutenu) 100 ml , Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ. SEL.), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.),</p>
---	--	--

Posiłek nocny: Chleb bezglutenowy 30 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2096.35 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.88 g; WW: 29.71 Por; : 16.88 %; : 60.27 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3556.58 mg;

wtorek 2025-02-18	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
--------------------------	--	--

<p>Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ. SEL.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,</p>	<p>Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ. SEL.), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ. SEL.), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.),</p>
--	---	--

Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ. GLU ŻYT.**), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1938.78 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 30.77 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.53 g; WW: 28.78 Por; : 16.51 %; : 64.91 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2878.64 mg;

wtorek 2025-02-18	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
--------------------------	---	--

<p>Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), Kaszotto bulgur z soczewicą* 300 g (GLU PSZ. SEL.), Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 50 g (SEJ.), Ogórek kiszony 90 g ,</p>
---	---	---

Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (**GLU PSZ.**), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2085.61 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 25.6 g; Sól: 7.73 g; WW: 29.99 Por; : 16.48 %; : 62.48 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3647.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-18	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna dziecięca	
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>),	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Filet z kurczaka gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Słupki z marchewki 100 g ,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,		Posiłek nocny: Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1964.62 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 19.77 g; Kw. tł. nasy.: 6.04 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.14 g; WW: 33.04 Por; : 21.31 %; : 72.15 %; Ener. z T: 9.06 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3642.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-02-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g,	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2013.4 kcal; Białko ogółem: 91.9 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 8.03 g; WW: 28.23 Por; : 18.26 %; : 60.61 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4115.25 mg;

środa 2025-02-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
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, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z wody* 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, Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069.77 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 35.48 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 11.58 g; WW: 26.16 Por; : 20.3 %; : 55.99 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4610.44 mg;

środa 2025-02-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
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, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 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, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2053.52 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.86 g; WW: 29.24 Por; : 18.5 %; : 60.65 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3805.62 mg;

środa 2025-02-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
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, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 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, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g, Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2053.52 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.86 g; WW: 29.24 Por; : 18.5 %; : 60.65 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3805.62 mg;

środa 2025-02-19		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Schab gotowany 50 g, Salata zielona z jogurtem 20 g (MLE), Pomidor b/skórki 80 g,	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ), Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (MLE), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 30 g, Pomidor b/s z olejem 80 g, Salata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1970.31 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 3.12 g; WW: 25.56 Por; : 17.82 %; : 55.37 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4130.48 mg;

środa 2025-02-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Schab gotowany 50 g, Salata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Szyńka z piersią indyczą-wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL), Pomidor b/s z olejem 80 g, Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml,		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1959.83 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.18 g; WW: 28.45 Por; : 17.21 %; : 62.67 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3571.89 mg;

środa 2025-02-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Salata zielona z jogurtem 20 g (MLE), Pomidor 80 g,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 100 g (SOJ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 40 g (MLE), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Salata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1936.01 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 294.7 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.56 g; WW: 26.56 Por; : 19.8 %; : 60.89 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3563.26 mg;

środa 2025-02-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna dziecięca		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew gotowana z oliwą z oliwek* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Dynia z wody 100 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml,		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chrupki kukurydziane 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1943.44 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 28.63 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.76 g; WW: 31.75 Por; : 18.56 %; : 70.28 %; Ener. z T: 13.26 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3917.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2077.19 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 328.1 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 5.94 g; WW: 29.08 Por; : 15.35 %; : 63.18 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 4717.36 mg;

czwartek 2025-02-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.3 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 8.64 g; WW: 31.1 Por; : 16.6 %; : 62.75 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 5275.98 mg;

czwartek 2025-02-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.1 Por; : 15.34 %; : 61.43 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4731.68 mg;

czwartek 2025-02-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Plátky owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 4.93 g; WW: 30.1 Por; : 15.34 %; : 61.43 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4731.68 mg;

czwartek 2025-02-20		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		

Jadłospisy dla oddziałów

Platki kukurydziane na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL), Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.82 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 334.1 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 3.04 g; WW: 30.86 Por; : 14.21 %; : 59.27 %; Ener. z T: 28.05 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4771.33 mg;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Platki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.22 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.37 Por; : 12.74 %; : 65.19 %; Ener. z T: 25.5 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4249.88 mg;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL), Tofu 30 g (SOJ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (SEL, GLU JĘCZ), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL), Kefir 2% tł 150 ml (MLE), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g (MLE), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.07 kcal; Białko ogółem: 67.92 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 5.46 g; WW: 29.8 Por; : 12.65 %; : 62.39 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4707.48 mg;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna dziecięca		
Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 450 g (SEL, GLU JĘCZ), Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 120 g (MLE), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 250 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.87 kcal; Białko ogółem: 100.6 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.4 g; Węglowodany ogółem: 380.99 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 5.61 g; WW: 34.35 Por; : 16.15 %; : 61.16 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 5329.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-02-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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, Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOJ</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.96 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.37 g; WW: 31.49 Por; : 18.22 %; : 63.3 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5011.77 mg;

piątek 2025-02-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.71 kcal; Białko ogółem: 128.95 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.58 g; WW: 27.22 Por; : 23.2 %; : 55.3 %; Ener. z T: 24.8 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5884.52 mg;

piątek 2025-02-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.17 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.59 g; WW: 32.19 Por; : 20.5 %; : 61.39 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4936.58 mg;

piątek 2025-02-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.2 Por; : 19.73 %; : 63.16 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4711.83 mg;

piątek 2025-02-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB), Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2112.96 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.61 g; WW: 29.22 Por; : 17.59 %; : 59.64 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4581.31 mg;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2041.94 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 25.6 g; Sól: 7.2 g; WW: 29.02 Por; : 19.54 %; : 61.88 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4327.81 mg;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (MLE), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g ,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety z ciecierzycy () 100 g (GLU PSZ, JAJ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Ćwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SOJ),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.26 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 381.07 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.12 g; WW: 34.88 Por; : 15.06 %; : 62.46 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4557.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Plątki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w ostonce niejadalnej) 80 g (SOJ.), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Przekier owocowy jablko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.64 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.83 g; WW: 29.85 Por; : 14.24 %; : 59.28 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4449.33 mg;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Plątki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SOJ.),	Posiłek nocny: Przekier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.57 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 70.4 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 9.01 g; WW: 30.78 Por; : 20.31 %; : 59.46 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 5156.1 mg;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Plątki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), Salata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Przekier owocowy jablko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1927.64 kcal; Białko ogółem: 84.2 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 24.8 g; Sól: 7.71 g; WW: 28.42 Por; : 17.47 %; : 64 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4145.74 mg;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Plątki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), Salata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Przekier owocowy jablko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1848.17 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 292.07 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.53 g; WW: 27.03 Por; : 17.19 %; : 63.21 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3818.74 mg;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki kukurydziane na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* (bez glutenu) 200 g (SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1958.25 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 3.35 g; WW: 26.64 Por; : 16.47 %; : 58.55 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4298.73 mg;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU JEĆZ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1828.82 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 4.58 g; WW: 25.31 Por; : 17.55 %; : 60.9 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3828.97 mg;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g (MLE), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.13 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 326 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 6.62 g; WW: 28.74 Por; : 18.14 %; : 63.92 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4143.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
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 60 g (<u>MLE</u>), Salátka z pomidorów z cebulką , jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.34 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 294.2 g; W tym cukry: 37.1 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.94 g; WW: 26.95 Por; : 22.02 %; : 51.2 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4297.1 mg;		
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Salátka z pomidorów z cebulką , jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Jabłka prażone b/c 150 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2274.07 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 7.85 g; WW: 26.92 Por; : 23.5 %; : 54.06 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 5716.57 mg;		
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.59 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 5.72 g; WW: 33.38 Por; : 20.63 %; : 59.78 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4837.7 mg;		
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2365.33 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 353.45 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.72 g; WW: 33.38 Por; : 20.65 %; : 59.77 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4831.08 mg;		
niedziela 2025-02-23		
Jadłospis dla diety: PUŁ- GL Bezglutenowa		

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem (bez glutenu)* 400 ml (SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g (MLE), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2167.46 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 3.96 g; WW: 30 Por; : 17.96 %; : 58.77 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 5219 mg;

niedziela 2025-02-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałatka zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2031.53 kcal; Białko ogółem: 98.3 g; Tłuszcz: 51.2 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 63.4 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.34 g; WW: 28.39 Por; : 19.36 %; : 60.32 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4862.01 mg;

niedziela 2025-02-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (MLE), Sałatka z pomidorów z cebulką , jogurtem natur i natką 100 g (MLE),	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kottlety sojowe 100 g (SOJ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 80 g (SEZ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.18 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.3 g; Węglowodany ogółem: 309 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.62 g; WW: 27.7 Por; : 17.87 %; : 55.22 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3604.79 mg;