

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL₁), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Makaron 200 g (GLU PSZ₁), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (MLE₁), Pomarańcza 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE₁), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2012.35 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.88 g; WW: 30.16 Por; : 19.28 %; : 66.4 %; Ener. z T: 17.57 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 3565.11 mg;

poniedziałek 2024-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL₁), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ₁), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE₁), Pomarańcza 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE₁), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE₁),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2090.25 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 9 g; WW: 28.42 Por; : 20.71 %; : 62.42 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 4507.79 mg;

poniedziałek 2024-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL₁), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Makaron 200 g (GLU PSZ₁), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (MLE₁), Banan 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE₁), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2072.75 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 40.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.95 g; WW: 32.43 Por; : 17.96 %; : 66.66 %; Ener. z T: 17.43 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3634 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-11-25		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 150 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , 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>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.16 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 34.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 400.41 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 9.63 g; WW: 38.03 Por; : 17.26 %; : 70.99 %; Ener. z T: 13.89 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3606.62 mg;

poniedziałek 2024-11-25		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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Słupki z marchewki 80 g , Sałata 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 20 g ,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.47 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 9.8 g; Węglowodany ogółem: 415.75 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.01 g; WW: 38.33 Por; : 14.1 %; : 69.33 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3744.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-11-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 90 g ,
		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.66 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 26.3 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.47 Por; : 21.15 %; : 63.22 %; Ener. z T: 17.96 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4319.82 mg;

wtorek 2024-11-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE,</u>), Kalafiór gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szyunkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Ogórek kiszony 90 g ,
II Śniadanie: Mandarynka 2 szt ,	Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.61 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 8.35 g; WW: 29.74 Por; : 23.03 %; : 60.1 %; Ener. z T: 19.5 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 4671.57 mg;

wtorek 2024-11-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Szyunka wieprzowa gotowana 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 ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>),
		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.3 kcal; Białko ogółem: 104.2 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.36 g; WW: 31.49 Por; : 19.3 %; : 62.65 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3866.57 mg;

wtorek 2024-11-26		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Szynka 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 150 g (GLUPSZ,) 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,),
		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 ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2461.83 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.27 g; WW: 37.49 Por; : 18.91 %; : 64.92 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4004.8 mg;

wtorek 2024-11-26 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 ,	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 ,	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,),
		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: 1945.44 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 29.68 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.54 g; WW: 28.78 Por; : 16.6 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2936.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-11-27		
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 , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2076.83 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 37.8 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.82 g; WW: 28.19 Por; : 17.62 %; : 59.03 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4228.91 mg;

środa 2024-11-27		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ</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>GLUPSZ</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2133.2 kcal; Białko ogółem: 104.6 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 291.14 g; W tym cukry: 37.1 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 11.36 g; WW: 26.12 Por; : 19.61 %; : 54.59 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4724.11 mg;

środa 2024-11-27		
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 warzyw i szynki drobiowej 80 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.7 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.34 g; WW: 29.2 Por; : 17.09 %; : 59.79 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3985.79 mg;

środa 2024-11-27		
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 warzyw i szynki drobiowej 80 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2092.7 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.34 g; WW: 29.2 Por; : 17.09 %; : 59.79 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3985.79 mg;

środa 2024-11-27		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 (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z warzyw i szynki drobiowej 80 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLUPSZ), 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 (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata 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: 1969.48 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.96 g; WW: 28.73 Por; : 14.64 %; : 63.26 %; Ener. z T: 24.68 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3457.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Fasolka po bretońsku 300 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), 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: 2134.23 kcal; Białko ogółem: 73.7 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 6.95 g; WW: 28.8 Por; : 13.81 %; : 61.02 %; Ener. z T: 28.5 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4643.73 mg;

czwartek 2024-11-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka 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 ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.3 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 49.53 g; Sól: 6.14 g; WW: 32.15 Por; : 16.09 %; : 64.25 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 5653.98 mg;

czwartek 2024-11-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka 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 * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), 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: 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 2024-11-28		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka 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 * () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.), Sos pomidorowy 100 ml (GLUPSZ.), 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

		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 2024-11-28	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
----------------------------	--	--

Płatki 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 JEĆZ), 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 , Polędwica 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-11-29		
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 60 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, JAJ, 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 20 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.79 g; WW: 31.26 Por.; : 17.93 %; : 62.44 %; Ener. z T: 22.6 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5165.42 mg;

piątek 2024-11-29		
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, Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 20 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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: 2393.41 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 9.23 g; WW: 26.94 Por.; : 22.25 %; : 51.13 %; Ener. z T: 30.11 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5970.37 mg;

piątek 2024-11-29		
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 60 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, JAJ, 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 20 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2278.15 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 54.6 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.95 Por.; : 20.19 %; : 60.57 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 5090.23 mg;

piątek 2024-11-29		
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 60 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, JAJ, 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 20 g (<u>SOJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 100 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2149.95 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 49.6 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 334.8 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 6.69 g; WW: 30.96 Por; : 19.41 %; : 62.29 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4798.98 mg;

piątek 2024-11-29	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, JAJ, 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 oprószany 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 20 g (SOJ.), Cwikła z jabłkiem () 100 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2089.92 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.63 g; WW: 28.86 Por; : 19.67 %; : 60.36 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4504.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-11-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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 , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce 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 JĘCZ.), 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-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210.04 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; Tłuszcz: 70.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 70 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.81 g; WW: 29.65 Por; : 14.3 %; : 59.08 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4449.33 mg;

sobota 2024-11-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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 , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z pot. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, 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 JĘCZ.), 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 , Sałata 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: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2344.85 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 8.66 g; WW: 30.98 Por; : 20.35 %; : 59.41 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 5156.1 mg;

sobota 2024-11-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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 , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z pot. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, 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 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1934.58 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 306.98 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.42 g; WW: 28.23 Por; : 17.82 %; : 63.47 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4155.41 mg;

sobota 2024-11-30		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01		
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</u> , <u>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>), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.17 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 38.86 g; Błonnik pok.: 26.8 g; Sól: 8.08 g; WW: 27.01 Por; : 21.45 %; : 52.08 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4275.35 mg;

niedziela 2024-12-01		
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>), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>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 , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>),	Podwieczorek: Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.4 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 302.3 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 8 g; WW: 26.27 Por; : 23.36 %; : 54.34 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 5969.32 mg;

niedziela 2024-12-01		
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 brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>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 , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2349.16 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 55.3 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 5.88 g; WW: 33.46 Por; : 20.06 %; : 60.7 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4826.83 mg;

niedziela 2024-12-01		
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 brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>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 , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2348.58 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.86 g; WW: 33.44 Por; : 20.09 %; : 60.65 %; Ener. z T: 21.2 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4821.41 mg;

niedziela 2024-12-01	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 (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ. SEL), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ. 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 (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.07 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.49 g; WW: 28.54 Por; : 19.26 %; : 60.7 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4852.34 mg;