

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.12 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 11.36 g; WW: 30.3 Por; : 20.06 %; : 62.93 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3614.74 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
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 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2087.72 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 31.49 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 10.1 g; WW: 26.4 Por; : 22.63 %; : 57.46 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4088.4 mg;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron 200 g (GLU PSZ.), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.), Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.), 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 , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2029.3 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 20.9 g; Sól: 9.06 g; WW: 29.36 Por; : 21.45 %; : 62.02 %; Ener. z T: 18.2 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3801.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ.</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), 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 , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2104.02 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 9.17 g; WW: 30.23 Por; : 19.44 %; : 61.54 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3635.38 mg;

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Solferino (bez mleka)* () 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>), Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1868.27 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 25.76 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 8.43 g; WW: 27.37 Por; : 19.36 %; : 63.09 %; Ener. z T: 19.2 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3164.71 mg;

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE.</u>), Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>), 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 , Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1789.68 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 282.63 g; W tym cukry: 32.82 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 8.73 g; WW: 25.96 Por; : 16.65 %; : 63.17 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2765.68 mg;

poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 10 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLUPSZ.</u>), Szynka wieprzowa duszona 90 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>SEL.</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>), Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1337.26 kcal; Białko ogółem: 70.63 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 152.96 g; W tym cukry: 31.45 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 6.01 g; WW: 13.76 Por; : 21.13 %; : 45.75 %; Ener. z T: 34.17 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 1570.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL₁</u>), Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2009.64 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.66 g; WW: 29.49 Por; : 14.96 %; : 65.78 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4261.6 mg;

wtorek 2025-01-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL₁</u>), Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g (<u>MLE₁</u>),	Posiłek nocny: Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.02 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.7 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 9.45 g; WW: 29.61 Por; : 16.21 %; : 60.22 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4936.31 mg;

wtorek 2025-01-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ₁</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ₁</u>), Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL₁</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL₁</u>), Pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.77 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 8.41 g; WW: 30.95 Por; : 14.64 %; : 66.27 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4219.83 mg;

wtorek 2025-01-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE₁ , SEL₁), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ₁), Pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1930.66 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.1 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.98 g; WW: 28.75 Por; : 17.01 %; : 65.44 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4432.84 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL₁), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLUPSZ, JAJ₁), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL₁), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 80 g (SEL₁), Pomidor 100 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1919.2 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 49.3 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 323.9 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 6.75 g; WW: 28.86 Por; : 12.79 %; : 67.51 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3840.53 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g (MLE₁), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE₁ , SEL₁), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLUPSZ, JAJ₁), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL₁), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁), Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207.13 kcal; Białko ogółem: 83 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 35.3 g; Sól: 8.37 g; WW: 29.12 Por; : 15.04 %; : 59.27 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4253.54 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ₁), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Pomidor 70 g ,	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Brokułowa z ryżem * 200 ml (MLE₁ , SEL₁), Kotlet z jaj-pieczony 80 g (GLUPSZ, JAJ₁), Ryż na sypko 150 g , Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL₁), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ₁), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁), Twarożek 80 g (MLE₁), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1640.4 kcal; Białko ogółem: 57.36 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 233.38 g; W tym cukry: 57.8 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 2.7 g; WW: 21.23 Por; : 13.99 %; : 56.91 %; Ener. z T: 31.39 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 1664.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2025-01-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki 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.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Jabłko 1 szt 1 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.), Buraczki oprószane () b/c 100 g (GLU PSZ.), 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2056.28 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 39.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; Węglowodany ogółem: 351.58 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.6 Por; : 17.52 %; : 68.39 %; Ener. z T: 17.5 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 5155.68 mg;

środa 2025-01-08		
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 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Jabłko 1 szt 1 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (MLE, SOJ.),	Podwieczorek: Sałatka witaminowa 100 g (SEL.),	Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2352.98 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 7.85 g; WW: 33.35 Por; : 18.19 %; : 64.33 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 5856.53 mg;

środa 2025-01-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.), 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1929.64 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 32.2 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 337.6 g; W tym cukry: 79.9 g; Błonnik pok.: 21.2 g; Sól: 6.13 g; WW: 31.66 Por; : 17.18 %; : 69.98 %; Ener. z T: 15.02 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4226.6 mg;

środa 2025-01-08		
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 , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.), 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1984.19 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 32.5 g; Kw. tł. nasy.: 7.72 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.31 g; WW: 32.77 Por; : 17.06 %; : 70.35 %; Ener. z T: 14.74 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4239.33 mg;

środa 2025-01-08	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
-------------------------	--	--

Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.), 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
---	--	--

		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1832.22 kcal; Białko ogółem: 66.07 g; Tłuszcz: 37.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 22.1 g; Sól: 6.3 g; WW: 29.72 Por; : 14.42 %; : 69.66 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3661.87 mg;

środa 2025-01-08	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
-------------------------	---	--

Płatki 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.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.), Jabłko 1 szt 1 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety z buraka 150 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE.), 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 50 g (MLE.), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
---	---	---

		Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2182.62 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 6.28 g; WW: 31.27 Por; : 14.75 %; : 64.18 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4996.29 mg;

środa 2025-01-08	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
-------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.), Sałata zielona 20 g ,	Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SOJ.), Ryż na sypko 150 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Miód (25g) 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Ogórek kiszony 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
---	---	---

		Posiłek nocny: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1514.19 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 203.34 g; W tym cukry: 26.34 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 4.29 g; WW: 18.6 Por; : 17.15 %; : 53.72 %; Ener. z T: 31.49 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 1569.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09		
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 , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Dżem 25 g 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.24 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 7.98 g; WW: 33.01 Por; : 15.15 %; : 65.99 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4118.95 mg;

czwartek 2025-01-09		
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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>),	Podwieczorek: Koktajl z jagód * b/c 250 g (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2547.72 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 51.59 g; Sól: 10.46 g; WW: 33.61 Por; : 17.42 %; : 60.66 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 5199.66 mg;

czwartek 2025-01-09		
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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , Dżem 25 g 1 szt ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Seler z pietruszką gotowany 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, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.23 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 5.66 g; WW: 36.18 Por; : 15.42 %; : 70.38 %; Ener. z T: 17.02 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4280.39 mg;

czwartek 2025-01-09		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , Dżem 25 g 1 szt ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Seler z pietruszką gotowany 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, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.5 kcal; Białko ogółem: 85.5 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 390.14 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 5.65 g; WW: 36.17 Por; : 15.42 %; : 70.38 %; Ener. z T: 17.02 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4269.51 mg;

czwartek 2025-01-09	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 , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ.), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta * 250 g , Seler z pietruszką gotowany 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, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL.), Sałata zielona 20 g ,
---	---	---

		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.86 kcal; Białko ogółem: 68.98 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 7.87 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.77 Por; : 13.19 %; : 66.62 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3479.59 mg;

czwartek 2025-01-09	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
----------------------------	---	--

Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , Dżem 25 g 1 szt ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Leczo wegetariańskie 400 g , Surówka z marchwi i selera () 150 g (MLE, SEL.), Kefir 2% tł 150 ml (MLE.), 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 , Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.), Sałata zielona 20 g ,
---	---	--

		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2211.74 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 386.06 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 39.7 g; Sól: 7.14 g; WW: 34.75 Por; : 13.17 %; : 69.82 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4850.45 mg;

czwartek 2025-01-09	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
----------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.), Ogórek kiszony 70 g , Sałata zielona 20 g ,	Ryż na sypko 150 g , Leczo z drobiem 150 g , Surówka z marchwi i selera () 100 g (MLE, SEL.), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.), Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (MLE.), Ogórek kiszony 70 g ,
--	---	---

		Posiłek nocny: Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (MLE.), Wafle ryżowe 20 g ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1287.8 kcal; Białko ogółem: 53.4 g; Tłuszcz: 34.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 198.87 g; W tym cukry: 35.73 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 4.91 g; WW: 18.29 Por; : 16.59 %; : 61.77 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 1468.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,), 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 , Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.95 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.45 g; WW: 31.95 Por; : 17.76 %; : 58.08 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4525.89 mg;

piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB,), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),	Podwieczorek: Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,),	Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2278.59 kcal; Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 35.6 g; Sól: 7.33 g; WW: 29 Por; : 22.09 %; : 57.1 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5220.32 mg;

piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB,), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,), 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 , Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2133.65 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5.37 g; WW: 32.08 Por; : 19.17 %; : 64.35 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4309.53 mg;

piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB,), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,), 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 , Serek homo. naturalny 80 g (MLE,), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069.39 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 36.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.08 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 5 g; WW: 32.26 Por; : 19.59 %; : 66.58 %; Ener. z T: 16.01 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4164.07 mg;

piątek 2025-01-10 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>GLUPSZ</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>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>), Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1855.98 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 7.7 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.79 g; WW: 29.31 Por; : 16.45 %; : 68.14 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3380.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.74 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 32.2 g; Sól: 7.04 g; WW: 33.49 Por; : 14.46 %; : 64.54 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4550.23 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>), Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE</u>), Sałatka witaminowa 60 g (<u>SEL</u>),
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1466.71 kcal; Białko ogółem: 55 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 175.35 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 2.81 g; WW: 15 Por; : 15 %; : 47.82 %; Ener. z T: 39.27 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 1354.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2025-01-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL), Musztarda 10 g (GOR), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (GLUPSZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2398.63 kcal; Białko ogółem: 108.2 g; Tłuszcz: 79.2 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 330.31 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 9.72 g; WW: 29.66 Por; : 18.04 %; : 55.08 %; Ener. z T: 29.72 %; Ener. z Bt.: 2.89 %; K: 3802.31 mg;

sobota 2025-01-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE), 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 , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLUPSZ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g (MLE), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Jabłko 150 g , Migdały 10 g (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2423.57 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 8.97 g; WW: 30.92 Por; : 19.57 %; : 58.07 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bt.: 3.56 %; K: 4401.61 mg;

sobota 2025-01-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLUPSZ), Kalafior 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 , Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (SOJ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069.66 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.09 Por; : 18.94 %; : 63.32 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bt.: 2.67 %; K: 4007.49 mg;

sobota 2025-01-11		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ₁), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g (GLU PSZ₁), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE₁), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 120 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2118.35 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 340.2 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.25 Por; : 18.52 %; : 64.24 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4423.58 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* () 400 ml (SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ₁), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g (GLU PSZ₁), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ₁), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1938.54 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 6.96 g; WW: 28 Por; : 15.85 %; : 64.05 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 3581.41 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska		
Ryż na mleku/p 400 ml (MLE₁), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki sojowe 80 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOZ₁), Musztarda 10 g (GOR₁), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami () * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Pierogi z twarogiem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE₁), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE₁), Buraczki gotowane () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 100 g (MLE₁), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2583.41 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 64.1 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 6.51 g; WW: 36.18 Por; : 18.72 %; : 61.46 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4012.79 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE₁), Twarożek po grecku 60 g (MLE₁), Pomidor 70 g ,	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml , Ogórkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL₁), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ₁), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL₁), Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE₁), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE₁), Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL₁), Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Mus jabłkowo-buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1402.14 kcal; Białko ogółem: 39.14 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 207.31 g; W tym cukry: 22.7 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 3.9 g; WW: 18.19 Por; : 11.17 %; : 59.14 %; Ener. z T: 32.44 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 1783.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki 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.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.),	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2041.82 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 277.85 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.07 g; WW: 25.18 Por; : 20.87 %; : 54.43 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4433.35 mg;

niedziela 2025-01-12		
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 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
II Śniadanie: Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.),	Podwieczorek: Koktajl z jagód* 200 g (MLE.),	Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.81 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 7.52 g; WW: 25.58 Por; : 22.21 %; : 52.78 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 5846.05 mg;

niedziela 2025-01-12		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.),	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.09 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.3 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.17 g; WW: 27.66 Por; : 20.73 %; : 56.91 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4311.83 mg;

niedziela 2025-01-12		
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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.),	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2098.09 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.3 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.17 g; WW: 27.66 Por; : 20.73 %; : 56.91 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4311.83 mg;

niedziela 2025-01-12	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
----------------------	---	--

Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU OW</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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
--	---	---

		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1949.17 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 22.2 g; Sól: 6.69 g; WW: 26.25 Por; : 17.6 %; : 58.49 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3619.85 mg;

niedziela 2025-01-12	Jadłospis dla diety: PUŁ- WE Wegetariańska	
----------------------	--	--

Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>),	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlety sojowe 90 g (<u>SOJ</u>), Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Hummus 80 g (<u>SEZ</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
---	--	--

		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2094.73 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 291.7 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 6.71 g; WW: 25.92 Por; : 18.15 %; : 55.7 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3879.51 mg;

niedziela 2025-01-12	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
----------------------	-------------------------------------	--

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 50 g ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , Schab pieczony w rękawie 70 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Rukola 10 g , Pomidor 70 g ,
---	--	---

		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1097.98 kcal; Białko ogółem: 60.06 g; Tłuszcz: 30.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 151.24 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 2.09 g; WW: 13.23 Por; : 21.88 %; : 55.1 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 1592.26 mg;