

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Plątki 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 (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g (MLE), Śliwka szt 2 szt, 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 (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE), Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1895.06 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 9.66 g; WW: 28.9 Por.; : 14.15 %; : 67.64 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3293.79 mg;

poniedziałek 2024-10-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Plątki 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, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g (MLE), Śliwka szt 2 szt, 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 twarogu i papryki 80 g (MLE), Salátka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 20 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ), Salata zielona 10 g,	Podwieczorek: Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1966.9 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 37.3 g; Sól: 9.52 g; WW: 28.66 Por.; : 15.32 %; : 65.7 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3731.18 mg;

poniedziałek 2024-10-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Plątki 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, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt, 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 twarogu z koperkiem 80 g (MLE), Salátka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2019.87 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 35.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 6.98 g; WW: 34.6 Por.; : 14.1 %; : 72.47 %; Ener. z T: 15.95 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3718 mg;

poniedziałek 2024-10-07		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Plątki 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, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g (MLE), Banan 1szt. 1 szt, 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 twarogu z koperkiem 80 g (MLE), Salátka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g, Salata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2043.21 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.1 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 6.96 g; WW: 35.23 Por.; : 13.97 %; : 72.89 %; Ener. z T: 15.64 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3702.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-07		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 , Schab gotowany 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.81 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 7.6 g; WW: 32.6 Por; : 16.26 %; : 67.02 %; Ener. z T: 19.47 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3913.74 mg;

poniedziałek 2024-10-07		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szyнка z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Polewka truskawkowa 70 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1455.69 kcal; Białko ogółem: 38.75 g; Tłuszcz: 42.4 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 237.14 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.44 g; WW: 21.65 Por; : 10.65 %; : 65.16 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 1976.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-10-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 100 g , Salata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jablko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2343.36 kcal; Białko ogółem: 112.7 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 6.69 g; WW: 30.38 Por; : 19.24 %; : 58.88 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4449.43 mg;

wtorek 2024-10-08		
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 , Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 100 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Śliwka szt 2 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>), Salata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2393.3 kcal; Białko ogółem: 113.5 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 67.4 g; Błonnik pok.: 48.02 g; Sól: 8.58 g; WW: 31.15 Por; : 18.97 %; : 59.75 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 5001.76 mg;

wtorek 2024-10-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jablko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.84 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.72 Por; : 17.06 %; : 66.9 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3794.37 mg;

wtorek 2024-10-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jablko pieczone 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1948.94 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 55.9 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.42 g; WW: 30.65 Por; : 16.8 %; : 67.87 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3583 mg;

wtorek 2024-10-08		
Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		

Jadłospisy dla oddziałów

Makaron 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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Solferino (bez mleka)*() 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ), 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1902.39 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.78 g; WW: 29.37 Por; : 16.36 %; : 67.56 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3202.74 mg;

wtorek 2024-10-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Dżem 25 g 1 szt ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , kasza pęczak/sypko 150 g (GLU PSZ), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SOJ), Surówka z marchwi i jabłka () 50 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Jabłko 200 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1478.49 kcal; Białko ogółem: 53.13 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 212.75 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 2.5 g; WW: 19.04 Por; : 14.38 %; : 57.56 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 1295.7 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Ogórek kiszony 80 g,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2100.91 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 304.97 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 9.12 g; WW: 27.83 Por; : 17.1 %; : 58.06 %; Ener. z T: 26.66 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3934.48 mg;

środa 2024-10-09 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>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>),	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</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, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g, Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g, Dip zielony 10 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2028.9 kcal; Białko ogółem: 102.7 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.7 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 10.5 g; WW: 25.6 Por; : 20.25 %; : 57.24 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 5140.97 mg;

środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>),	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1938.81 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7.2 g; WW: 29.19 Por; : 19.08 %; : 64.32 %; Ener. z T: 18.01 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4073.06 mg;

środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z pol. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>),	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
		Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1938.81 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7.2 g; WW: 29.19 Por; : 19.08 %; : 64.32 %; Ener. z T: 18.01 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4073.06 mg;

środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>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 , Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (<u>SEL</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki 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 , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1936.51 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; W tym cukry: 39.9 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.21 g; WW: 27.13 Por; : 18.79 %; : 60.4 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4037.29 mg;

środa 2024-10-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
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 twarogu i ogórka świeżego 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 70 g ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Ryż na sypko 150 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), 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>), Miód (25g) 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		Posiłek nocny: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1337.05 kcal; Białko ogółem: 55.22 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 179.19 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sól: 2.58 g; WW: 16.81 Por; : 16.52 %; : 53.61 %; Ener. z T: 31.22 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 1520 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
		Posiłek nocny: Słonecznik luskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.7 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.6 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 5.8 g; WW: 30.17 Por.; : 15.61 %; : 59.56 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4083.72 mg;

czwartek 2024-10-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Słonecznik luskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2486.92 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 53.52 g; Sól: 7 g; WW: 33.2 Por.; : 16.72 %; : 61.82 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 4.3 %; K: 5034.66 mg;

czwartek 2024-10-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2102.95 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.42 Por.; : 16.67 %; : 66.74 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4429.04 mg;

czwartek 2024-10-10		
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 , 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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2102.95 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.42 Por.; : 16.67 %; : 66.74 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4429.04 mg;

czwartek 2024-10-10		
Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLUŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 50g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80g (SEL), Sałata zielona 20g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (GLUPSZ, SEL), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350g (GLUPSZ, SEL), Brokuł gotowany* 150g, Kompot owocowy* z/c 250ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLUŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50g (SOJ), Roszponka 20g, Pomidor b/skórki 80g,
		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1965.98 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 30.8 g; Sól: 8.37 g; WW: 30.92 Por.; : 14.6%; : 69.26%; Ener. z T: 19.02%; Ener. z Bł.: 3.13%; K: 3733.46 mg;

czwartek 2024-10-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Twarożek 40g (MLE), Ogórek kiszony 70g, Sałata zielona 20g,	Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 250g (GLUPSZ, SEL), Sałata zielona z kefirem 100g (MLE), Kompot owocowy* b/c 250ml, Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek a'la homogenizowany z ziołami 40g (MLE), Ogórek kiszony 70g,
		Posiłek nocny: Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (MLE), Wafle ryżowe 20g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1278.42 kcal; Białko ogółem: 55.41 g; Tłuszcz: 38.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 180.98 g; W tym cukry: 29.59 g; Błonnik pok.: 16.3 g; Sól: 4.6 g; WW: 16.62 Por.; : 17.34%; : 56.63%; Ener. z T: 26.89%; Ener. z Bł.: 2.55%; K: 1162.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, 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>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2198.86 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.41 Por; : 18.62 %; : 60.88 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4988.99 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalaflorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, 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, Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 100 g,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>), Sałata zielona 10 g,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.73 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 72.3 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 8.79 g; WW: 28.84 Por; : 18.78 %; : 60.85 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 3.82 %; K: 5592.97 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Warzywa po grecku* 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>), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2058.33 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 345.8 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 26.2 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.02 Por; : 17.82 %; : 67.2 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4805.35 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Warzywa po grecku* 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, Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1947.66 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 6.97 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.14 Por; : 17.07 %; : 69.13 %; Ener. z T: 16.74 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4502.01 mg;

piątek 2024-10-11 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> <u>SEL</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Warzywa po grecku* 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, Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 100 g,
		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1836.33 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.46 g; WW: 28.77 Por; : 15.77 %; : 68.42 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3999.9 mg;

piątek 2024-10-11 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,	Kalaflorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> <u>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>), Pomidor 80 g,
		Posiłek nocny: Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1448.21 kcal; Białko ogółem: 55.04 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 173.76 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 2.76 g; WW: 14.97 Por; : 15.2 %; : 47.99 %; Ener. z T: 38.82 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 1469.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2326.29 kcal; Białko ogółem: 87.3 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 6.92 g; WW: 31.16 Por; : 15.01 %; : 58.93 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4193.31 mg;

sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2533.1 kcal; Białko ogółem: 103.2 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 43.98 g; Sól: 12.09 g; WW: 31.51 Por; : 16.3 %; : 56.69 %; Ener. z T: 30.5 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4710.16 mg;

sobota 2024-10-12 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, 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, Szyńka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE,</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.48 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.4 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.24 g; WW: 32.66 Por; : 15.11 %; : 61.61 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4302.35 mg;

sobota 2024-10-12 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, 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, Szyńka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE,</u>),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.28 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.3 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 53.3 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.1 g; WW: 31.67 Por; : 14.73 %; : 61.44 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4077.6 mg;

sobota 2024-10-12	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
--------------------------	--	--

Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLUPSZ, SEL), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Potrawka drobiowa () 200 g (GLUPSZ, SEL), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, SEL), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.18 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 6.49 g; WW: 28.95 Por; : 14.45 %; : 61.52 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3774.87 mg;

sobota 2024-10-12	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
--------------------------	--	--

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1396.1 kcal; Białko ogółem: 39.16 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 205.52 g; W tym cukry: 20.57 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 5.11 g; WW: 18.03 Por; : 11.22 %; : 58.88 %; Ener. z T: 32.53 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 1638.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>), Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Migdały 10 g (<u>ORZ,</u>), Gruszka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.06 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 320.85 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.19 g; WW: 29.04 Por; : 18.39 %; : 55.97 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4287.42 mg;

niedziela 2024-10-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Rzodkiew biała 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>),	Posiłek nocny: Migdały 10 g (<u>ORZ,</u>), Gruszka 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.58 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 6.92 g; WW: 27.97 Por; : 21.11 %; : 55.28 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5394.73 mg;

niedziela 2024-10-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.88 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 42.6 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.39 Por; : 21.22 %; : 61.86 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4503.19 mg;

niedziela 2024-10-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Salata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,
		Posiłek nocny: Banan 150 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 42.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 5.02 g; WW: 30.39 Por; : 21.24 %; : 61.85 %; Ener. z T: 18.49 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4496.56 mg;

niedziela 2024-10-13		
Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLUPSZ, 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, Schab gotowany 50 g, Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g, Sałata zielona 20 g,	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka Konsenwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml,		Posiłek nocny: Banan 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1990.43 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 40 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 5.19 g; WW: 30.04 Por; : 19.58 %; : 63.98 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4122.22 mg;

niedziela 2024-10-13 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Rukola 10 g, Ogórek kiszony 70 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1103.62 kcal; Białko ogółem: 60.86 g; Tłuszcz: 32.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 146.38 g; W tym cukry: 30.41 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 3.16 g; WW: 12.93 Por; : 22.06 %; : 53.05 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 1381.35 mg;