

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <b>MLE.</b> ), Gruszka 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1974.62 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 35.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.61 g; WW: 30.49 Por; : 18.63 %; : 68.31 %; Ener. z T: 16.39 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3385.07 mg;

<b>poniedziałek 2024-10-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ), Gruszka 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2052.52 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 329.4 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 8.73 g; WW: 28.75 Por; : 20.1 %; : 64.19 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4327.75 mg;

<b>poniedziałek 2024-10-28</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <b>MLE.</b> ), Banan 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2018.52 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.31 Por; : 17.53 %; : 68.16 %; Ener. z T: 16.43 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3551.46 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-10-28      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 150 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

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

poniedziałek 2024-10-28      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Pulpet jarski () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ), Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 150 g ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2344.25 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 414.29 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 7.75 g; WW: 38.21 Por; : 13.64 %; : 70.69 %; Ener. z T: 18.21 %; Ener. z Bt.: 2.76 %; K: 3661.95 mg;

poniedziałek 2024-10-28      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ), Miód (25g) 1 szt ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <b>MLE</b> ), Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki b/c 40 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1666.67 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 233.97 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 12.52 g; Sól: 5.61 g; WW: 22.14 Por; : 16.91 %; : 56.15 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bt.: 1.5 %; K: 1129.96 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szyńkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 90 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

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

<b>wtorek 2024-10-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Kalań gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szyńkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Ogórek kiszony 90 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Śliwka szt 2 szt ,	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2222.41 kcal; Białko ogółem: 129.29 g; Tłuszcz: 48.8 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 8.35 g; WW: 29.14 Por; : 23.27 %; : 59.44 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4543.17 mg;

<b>wtorek 2024-10-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

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

<b>wtorek 2024-10-29</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

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

wtorek 2024-10-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g ,	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1945.44 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 29.68 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.54 g; WW: 28.78 Por; : 16.6 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2936.3 mg;

wtorek 2024-10-29 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Ryż na sypko 150 g , Szynka wieprzowa gotowana 50 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 50 g ( <u>MLE,</u> ),	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko 200 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Podpłomyki b/c 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1508.19 kcal; Białko ogółem: 53.28 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 233.04 g; W tym cukry: 60 g; Błonnik pok.: 14.94 g; Sól: 1.94 g; WW: 21.93 Por; : 14.13 %; : 61.81 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 1220.21 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ<sub>1</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ),

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

<b>środa 2024-10-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ<sub>1</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

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

<b>środa 2024-10-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>1</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.27 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.24 Por; : 17.71 %; : 61.38 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3872.12 mg;

<b>środa 2024-10-30</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.27 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.24 Por; : 17.71 %; : 61.38 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3872.12 mg;

<b>środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml ,		<b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1960.33 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.18 g; WW: 28.45 Por; : 17.21 %; : 62.65 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3638.39 mg;

<b>środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 50 g ,	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Ryż na sypko 150 g , Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Marchew gotowana z olejem* 70 g ,	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1506.49 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 179.66 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 12.48 g; Sól: 2.87 g; WW: 16.92 Por; : 19.82 %; : 47.7 %; Ener. z T: 33.95 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 1266.55 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

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

czwartek 2024-10-31		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Śliwka szt 2 szt ,	<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2276.1 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 47.65 g; Sól: 6.14 g; WW: 31.55 Por; : 16.23 %; : 63.66 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 5525.58 mg;

czwartek 2024-10-31		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

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

czwartek 2024-10-31		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ.</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,
--	--	---

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

<b>czwartek 2024-10-31</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>	
----------------------------	--	--

Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JEĆZ,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
--	---	---

<b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,
--	--	--

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

<b>czwartek 2024-10-31</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>	
----------------------------	--	--

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Ogórek kiszony 70 g , Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały czysty* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami oraz kurkumą* 250 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE,</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b>MLE,</b> ), Banan 150 g ,
---	--	---

		<b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE,</b> ),
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1265.56 kcal; Białko ogółem: 58.81 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 172.58 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 4.25 g; WW: 15.71 Por; : 18.59 %; : 54.55 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 1886.22 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2162.11 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.86 g; WW: 31.31 Por; : 17.51 %; : 64.23 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5098.92 mg;

<b>piątek 2024-11-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2332.58 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 306.14 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 9.3 g; WW: 27 Por; : 21.98 %; : 52.5 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5903.87 mg;

<b>piątek 2024-11-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2217.32 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 345.2 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 7.08 g; WW: 32 Por; : 19.84 %; : 62.27 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5023.73 mg;

<b>piątek 2024-11-01</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml,	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2107.47 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.12 Por; : 19.34 %; : 63.78 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4732.48 mg;

piątek 2024-11-01		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Cwikła z jabłkiem ( ) 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2029.1 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.7 g; WW: 28.91 Por; : 19.28 %; : 62.21 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4437.56 mg;

piątek 2024-11-01		Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ), Ogórek kiszony 70 g , Roszponka 10 g ,	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ), Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE.</b> ), Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Jabłko 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1544.72 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 72.6 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 151.29 g; W tym cukry: 39.26 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 4.59 g; WW: 13.53 Por; : 20.11 %; : 39.18 %; Ener. z T: 42.3 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 1623.16 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

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

<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z soczewicy czerwonej 80 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

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

<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce-wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ),

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

<b>sobota 2024-11-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),

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

<b>niedziela 2024-11-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW<sub>1</sub></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2241.9 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sól: 8 g; WW: 26.72 Por; : 23.11 %; : 54.77 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 5871.82 mg;

<b>niedziela 2024-11-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),

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

<b>niedziela 2024-11-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> ),

## Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2024-11-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ. SEL</b> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLUPSZ. SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ</b> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,

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

niedziela 2024-11-03      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ), Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidorów z cebulką , jogurtem natur i natką 100 g ( <b>MLE</b> ),	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLUPSZ. SEL</b> ), Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <b>MLE</b> ), Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona z sosem vinegrett 100 g ( <b>GOR</b> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1308.68 kcal; Białko ogółem: 62.88 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 144.87 g; W tym cukry: 33.63 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 3.95 g; WW: 12.82 Por; : 19.22 %; : 44.28 %; Ener. z T: 37.59 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 1537.82 mg;