

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU</u></b> <b><u>JĘCZ.</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU</u></b> <b><u>ŻYT.</u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ), Twarożek z koperkiem 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2176.37 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 318.6 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 11.12 g; WW: 28.3 Por; : 15.62 %; : 58.56 %; Ener. z T: 29.06 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4082.67 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU</u></b> <b><u>JĘCZ.</u></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ), Twarożek z koperkiem 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b><u>ORZ.</u></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2206.89 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 65 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 9.69 g; WW: 28.66 Por; : 17.83 %; : 59.47 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4623.01 mg;

<b>poniedziałek 2025-03-31</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU</u></b> <b><u>JĘCZ.</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ), Twarożek z koperkiem 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2122.8 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.08 Por; : 17.07 %; : 62.43 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4142.4 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-31      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna)z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1987.13 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 304.93 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.67 g; WW: 27.74 Por; : 19.25 %; : 61.38 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4350.02 mg;

poniedziałek 2025-03-31      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ), Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna)z warzywami* 80 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2006.78 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 40.8 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 8.74 g; WW: 27.94 Por; : 15.18 %; : 62.3 %; Ener. z T: 25.68 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3532.96 mg;

poniedziałek 2025-03-31      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2067.78 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 1.84 g; WW: 31.35 Por; : 13.4 %; : 63.21 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 1208.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-04-01</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 , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Szyunka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Papryka konserwowa 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1937.16 kcal; Białko ogółem: 98.7 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.92 g; WW: 27.14 Por; : 20.38 %; : 62.34 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3571.31 mg;

<b>wtorek 2025-04-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Papryka konserwowa 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip zielony 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2163.79 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 9.74 g; WW: 26.59 Por; : 22.1 %; : 55.84 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4149.9 mg;

<b>wtorek 2025-04-01</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 , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2033.75 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.43 Por; : 20.42 %; : 64.1 %; Ener. z T: 17.16 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3980.74 mg;

<b>wtorek 2025-04-01</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>środa 2025-04-02</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 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 , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <b>MLE.</b> ), Buraczki oprószane () b/c 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2071.28 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 39.78 g; Kw. tł. nasy.: 9 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.2 g; WW: 31.9 Por; : 17.51 %; : 68.72 %; Ener. z T: 17.28 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 5332.68 mg;

środa 2025-04-02		
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 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <b>MLE.</b> ), 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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <b>MLE, SOJ.</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Sałatka witaminowa 100 g ( <b>SEL.</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2367.98 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sól: 7.84 g; WW: 33.65 Por; : 18.18 %; : 64.64 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 6033.53 mg;

środa 2025-04-02		
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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ.</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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,

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

środa 2025-04-02		
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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Banan 120 g , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ.</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 , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1928.99 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 32.2 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 79.8 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 6.12 g; WW: 31.65 Por; : 17.18 %; : 69.98 %; Ener. z T: 15.02 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4216.93 mg;

<b>środa 2025-04-02</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>	
-------------------------	--	--

Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Miód (25g) 1 szt , Mandarynka 2 szt , Sałata zielona 20 g ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki oprószone ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,
---	--	--

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1885.57 kcal; Białko ogółem: 66.15 g; Tłuszcz: 37.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.3 g; WW: 30.88 Por; : 14.03 %; : 70.68 %; Ener. z T: 17.77 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3577.37 mg;

<b>środa 2025-04-02</b>	<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>	
-------------------------	--	--

Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt , Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
---	---	--

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1996.57 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 13.8 g; Sól: 3.43 g; WW: 30.46 Por; : 15.12 %; : 63.77 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 1244.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-04-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2136.86 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.64 g; WW: 30.26 Por; : 16.48 %; : 61.33 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3700.6 mg;

<b>czwartek 2025-04-03</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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2483.05 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 10.08 g; WW: 31.4 Por; : 17.81 %; : 57.55 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4897.93 mg;

<b>czwartek 2025-04-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Zacierka 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2106.4 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.42 g; WW: 32.59 Por; : 16.58 %; : 65.87 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3888.08 mg;

<b>czwartek 2025-04-03</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zacierka 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 kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ),
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2105.67 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.41 g; WW: 32.58 Por; : 16.58 %; : 65.87 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3877.2 mg;

czwartek 2025-04-03	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
---------------------	---	--

Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</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 , Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Cukinia pieczona z olejem * 100 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, Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ), Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
--	---	---

		<b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1975.9 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 23.4 g; Sól: 5.89 g; WW: 28.75 Por; : 12.85 %; : 63.02 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3472.39 mg;

czwartek 2025-04-03	Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna	
---------------------	-------------------------------------	--

Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
--	---	---

		<b>Posiłek nocny:</b> Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Wafle ryżowe 40 g ,
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2059.44 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: .96 g; WW: 31.08 Por; : 15.52 %; : 63.98 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 1567.31 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2025-04-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), 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 , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2373.55 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 340.38 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.95 g; WW: 31.15 Por; : 18.09 %; : 57.36 %; Ener. z T: 27.15 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4315.43 mg;

<b>piątek 2025-04-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ), 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 , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2267.85 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 59.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 6.83 g; WW: 28.94 Por; : 22.08 %; : 57.04 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5066.75 mg;

<b>piątek 2025-04-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), 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 , Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2117.26 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.87 g; WW: 31.84 Por; : 19.37 %; : 64.11 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3898.07 mg;

<b>piątek 2025-04-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB,</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), 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 , Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2053.92 kcal; Białko ogółem: 101.6 g; Tłuszcz: 36.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.51 g; WW: 32.01 Por; : 19.79 %; : 66.32 %; Ener. z T: 16.06 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3876.74 mg;

piątek 2025-04-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g ,	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</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> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1840.02 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.26 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.3 g; WW: 29.06 Por; : 16.64 %; : 67.88 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3026.32 mg;

piątek 2025-04-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 200 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kalafiorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ), Ryż na sypko 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ), Pasta z jaj (bez soli) 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ), Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Biskopki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2003.45 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 1.87 g; WW: 30.29 Por; : 17.22 %; : 62.97 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1009.57 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2025-04-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ<sub>1</sub></b> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2413.63 kcal; Białko ogółem: 108.8 g; Tłuszcz: 79 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 9.71 g; WW: 29.96 Por; : 18.03 %; : 55.45 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3979.31 mg;

<b>sobota 2025-04-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt , Migdały 10 g ( <b>ORZ<sub>1</sub></b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2438.57 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 70.1 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 8.96 g; WW: 31.22 Por; : 19.55 %; : 58.41 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4578.61 mg;

<b>sobota 2025-04-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,

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

<b>sobota 2025-04-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

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

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

<b>sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Buraczki gotowane () 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 , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2032.95 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 6.66 g; WW: 29.01 Por; : 16.04 %; : 62.88 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3920.91 mg;

<b>sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Grycikowa (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałatka z ryżu i kalafiora - dieta 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłka prażone b/c 200 g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1907.94 kcal; Białko ogółem: 54.52 g; Tłuszcz: 39.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 2.49 g; WW: 32.02 Por; : 11.43 %; : 71.84 %; Ener. z T: 18.48 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 1409.81 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-04-06</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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2008.91 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; W tym cukry: 54.9 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.45 g; WW: 25.59 Por; : 20.83 %; : 56.24 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4403.07 mg;

<b>niedziela 2025-04-06</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 , Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * 200 g ( <b>MLE,</b> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2190.9 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.89 g; WW: 25.99 Por; : 22.19 %; : 54.42 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5815.77 mg;

<b>niedziela 2025-04-06</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 , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2062.52 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.06 Por; : 20.71 %; : 58.79 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4281.75 mg;

<b>niedziela 2025-04-06</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</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 , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2062.52 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.54 g; WW: 28.06 Por; : 20.71 %; : 58.79 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4281.75 mg;

niedziela 2025-04-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>GLU PSZ, 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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<b>SOJ</b>), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g ,</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLUPSZ</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ</b>), Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1946.11 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 48.2 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.18 g; WW: 26.52 Por; : 17.43 %; : 59.32 %; Ener. z T: 25.6 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3614.03 mg;

niedziela 2025-04-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna		
<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>), Bułka pszenna 50g 2 szt (<b>GLU PSZ</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>), Twarożek z szynką drobiowo wieprz 100 g (<b>SOJ, MLE</b>), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem * 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>), Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>), Makaron 150 g (<b>GLU PSZ</b>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<b>SEL</b>), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p>	<p>Bułka pszenna 50g 2 szt (<b>GLU PSZ</b>), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>), Serek homo. naturalny 100 g (<b>MLE</b>), Rukola 10 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p>
		<p><b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , Wafle ryżowe 40 g ,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1924.22 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 36 g; Błonnik pok.: 14.54 g; Sól: 1.62 g; WW: 28.66 Por; : 18.02 %; : 62.65 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 1342.76 mg;