

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| poniedziałek 2025-04-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ<sub>+</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>+</sub></u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g ,</p> | <p>Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ<sub>+</sub></u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE<sub>+</sub></u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ<sub>+</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE<sub>+</sub></u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>+</sub></u>),</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2011.7 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.23 g; WW: 30.49 Por.; 19.36 %; 66.83 %; Ener. z T: 16.99 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3629.83 mg;

| poniedziałek 2025-04-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Platki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>), Pomidor 80 g , Salata zielona 20 g ,</p> |  | <p>Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE,</u>), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml</p> |                                                                     | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>),</p> |  |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | <p><b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,</p>                                                                                                                                                          |                                                                     | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2089.59 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 9.35 g; WW: 28.75 Por.: 20.78 %; 62.84 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4572.51 mg;

| poniedziałek 2025-04-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ<sub>+</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>+</sub></u>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g ,</p> |  | <p>Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>+</sub></u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ<sub>+</sub></u>), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE<sub>+</sub></u>), Banan 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> |                                           | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ<sub>+</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE<sub>+</sub></u>), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>+</sub></u>),</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                           | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzynowy pasteryzowany 250 ml ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2051.94 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 8.32 g; WW: 32.3 Por.: 18.23 %; 66.65 %; Ener. z T: 17 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3585.54 mg;

| poniedziałek 2025-04-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), 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 , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , | Dyniowa z ziemniakami*( <sup>1</sup> ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 150 g , | 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 , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>1</sub></u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), |                                                                    |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Sok wielowarzynny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                    |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2008.46 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 9.39 g; WW: 32.52 Por.: 18.38 %; 68.46 %; Ener. z T: 15.36 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3494.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-04-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Pulpet jarski () 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u> ), Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 80 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 150 g , | 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> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Dżem 30 g , |
| II Śniadanie: Chrupki kukurydziane 20 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2103.1 kcal; Białko ogółem: 71.1 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.4 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.66 g; WW: 33.57 Por; : 13.52 %; : 69.3 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3512.02 mg;

| poniedziałek 2025-04-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, 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> ), Miód (25g) 1 szt , | Koperkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE.</u> ), Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Pasta z jaj 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ), Kalafior gotowany* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
| II Śniadanie: Jabłko 200 g ,                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Podplomyki b/c 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ),                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2049.94 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 10.8 g; Sól: 1.41 g; WW: 30.95 Por; : 15.75 %; : 62.65 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 1.05 %; K: 1258.61 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>wtorek 2025-04-15                                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 50 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ<sub>+</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Ogórek kiszony 90 g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posilek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></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><b>SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2050.94 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 8.6 g; WW: 30.08 Por.: 20.97 %; 63.31 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4035 mg;

| wtorek 2025-04-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|
| Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ),<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ),<br>Rukola 10 g , Pomidor 90 g , | Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ),<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g ,<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u> ),<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c ( ) 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),<br>Kalafor gotowany* 100 g ,<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ<sub>1</sub></u> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ),<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,<br>Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ),<br>Ogórek kiszony 90 g |                                                                     |  |  |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ),<br>Sałata zielona 10 g ,                                                                                                              |                                                                     |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2182.23 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 9.57 g; WW: 28.65 Por.: 23.12 %; : 59.58 %; Ener. z T: 19.87 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4261.35 mg;

| wtorek 2025-04-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ<sub>1</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE<sub>1</sub></u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ<sub>1</sub></u>), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g ,</p> |  | <p>Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub></u>), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></u>), Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE<sub>1</sub></u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> |                                           | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL<sub>1</sub></u>),</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           | <p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></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<sub>1</sub></u>), Sałata zielona 10 g ,</p>                                                                                                                                                                            |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2142.53 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.05 g; WW: 31.52 Por.: 19.07 %; 62.99 %; Ener. z T: 19.8 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3759.45 mg;

| wtorek 2025-04-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                              | Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,</p> |  | <p>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 ,</p> | <p>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 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>).</p> |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u><b>GLUPSZ</b></u>),<br/>         Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem<br/>         prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych<br/>         kawałków mięsa, parzona 25 g (<u><b>SOJA</b></u>), Sałata zielona 10 g ,</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2169.07 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.01 g; WW: 31.92 Por; : 19.45 %; : 62.9 %; Ener. z T: 19.81 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3785.68 mg;

| wtorek 2025-04-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> ),<br/> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany<br/> pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> ), Tłuszcz do<br/> smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka<br/> drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), Rukola 10 g<br/> , Pomidor b/skórki 90 g ,</p> |  | <p>Brokulowa z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml<br/> (<u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> ), Ryż na sypko 200 g , Szyńka<br/> wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny ( ) 100 ml<br/> (<u><b>GLU PSZ. SEL.</b></u> ), Surówka z marchwi i jabłka z<br/> olejem ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> |                                         | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany<br/> pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> ), Tłuszcz do<br/> smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina<br/> drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50<br/> g ( <u><b>SOJ. SEL.</b></u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i<br/> olejem * 100 g ( <u><b>SEL.</b></u> ),</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                         | <p><b>Posilek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u><b>GLU PSZ.<br/>GLU ŻYT.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z<br/> indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z<br/> połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), Sałata<br/> zielona 10 g ,</p>                                                                                      |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1938.78 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 30.77 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 8.53 g; WW: 28.78 Por.; : 16.51 %; : 64.91 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2878.64 mg;

| wtorek 2025-04-15                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>+</sub></u> ),<br>Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Masło porcjowane 15g<br>(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Dżem<br>25 g 1 szt , | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u> ), Kisiel o<br>smaku cytrynowym b/c 250 ml , Ryż na sypko 200<br>g , Szynka wieprzowa gotowana 50 g , Herbata<br>czarna granulowana b/c 250 ml , Sos własny ( )<br>100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u> ), Marchew oprószana z<br>olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), | Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Masło porcjowane 15g<br>(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Miód<br>(25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Salata<br>zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posilek nocny: Wafle ryżowe 40 g ,                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2014.26 kcal; Białko ogółem: 65.57 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 340.7 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 12.45 g; Sól: 1.35 g; WW: 32.96 Por.; 13.02 %; 67.66 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 1123.43 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>środa 2025-04-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g, | Pieczarkowa z makaronem* 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> ), 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g, Sałata zielona 20 g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1965.9 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 8.12 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.54 g; WW: 27.34 Por; : 18.04 %; : 60.23 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4017.15 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-04-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g, | Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 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> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, 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, Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</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</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g,                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2015.77 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 287.15 g; W tym cukry: 35.33 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 11.13 g; WW: 25.92 Por; : 20.25 %; : 56.98 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4512.34 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-04-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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 dodatkiem 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/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1988.05 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.51 g; WW: 28.61 Por; : 18.03 %; : 61.38 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3820.12 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-04-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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 dodatkiem 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/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1988.05 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.51 g; WW: 28.61 Por; : 18.03 %; : 61.38 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3820.12 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-04-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa<br>krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt , Schab gotowany 50 g , Salata zielona 20 g , Pomidor<br>b/skórki 80 g , | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem<br>gotowane ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU<br/>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g ,<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa<br>krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Szyńka z piersią indyczą-<br>wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce<br>niejadanej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata<br>zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml<br>,                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1912.62 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.17 g; WW: 28.47 Por; : 17.64 %; : 64.25 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3586.39 mg;

| środa 2025-04-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ),<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna<br>50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Grysikowa<br>* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g ,<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Herbata<br>czarna granulowana b/c 250 ml , Sos pietruszkowy<br>(bez soli)* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Marchew<br>gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , | Bułka graham-pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane<br>10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ), Miód<br>(25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 30 g ,                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1953.7 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 3.9 g; WW: 30.51 Por; : 15.36 %; : 66.84 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 1481.61 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| czwartek 2025-04-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLUPSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u><b>SOJ, SEL.</b></u> ), Salátka jarzynowa z olejem ( ) 150 g ( <u><b>SEL.</b></u> ), Salátka zielona 20 g ,</p> | <p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u><b>SEL.</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u><b>MLE.</b></u> ), Salátka z pomidora i salaty lodowej 100 g ,</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: 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 2025-04-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,</p> |  | <p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p> |                                                                     | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,</p> |  |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <p><b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,</p>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                     | <p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                 |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2267.3 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 8.64 g; WW: 31.1 Por.: 16.6 %; : 62.75 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 4.03 %; K: 5275.98 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| czwartek 2025-04-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u><b>MLE, GLU OW,</b></u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u><b>GLU PSZ,</b></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u><b>SOJ, SEL,</b></u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u><b>SEL,</b></u>), Sałata zielona 20 g ,</p> |  | <p>Ziemniaczana * () 400 ml (<u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u><b>SEL, GLU JĘCZ,</b></u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u><b>GLU PSZ,</b></u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> |                                           | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u><b>GLU PSZ,</b></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u><b>MLE,</b></u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           | <p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

**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 2025-04-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u>, <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ</u>, <u>SEL</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ), Sałata zielona 20 g ,</p> |  | <p>Ziemniaczana * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL</u>, <u>GLU JECZ</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> |                                                                    | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    | <p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

**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 2025-04-17 | Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna |
|---------------------|-----------------------------------------|

## Jadłospisy dla oddziałów

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

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

| czwartek 2025-04-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u><b>SEL,</b></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u><b>GLUPSZ,</b></u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), Twarożek 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Dżem 25 g 1 szt , Sałata zielona 20 g , | Koperkowa z makaronem 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami oraz kurkumą (bez brokuła) * 250 g ( <u><b>SEL,</b></u> ), Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u><b>GLUPSZ,</b></u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Jabłko 200 g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), Sałata z ryżu i kalafiora-dieta 150 g ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> ),                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1881.42 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 50.5 g; Kw. tł. nasy.: 24.1 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 1.37 g; WW: 27.67 Por; : 14.9 %; : 61.96 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 1610.72 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 50 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, 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> ), Pomidor 80 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Salata zielona 20 g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2071.99 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 49.7 g; Kw. tł. nasy.: 10 g; Węglowodany ogółem: 334.26 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 6.84 g; WW: 30.28 Por; : 16.84 %; : 64.53 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4806.55 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 JECZ</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g, Salata zielona 20 g, |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ), Salata zielona 10 g,                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2141.91 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 53.54 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 7.15 g; WW: 26.31 Por; : 22.71 %; : 55.36 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5688.18 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 50 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, 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 JECZ</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> ), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2129.58 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 23.1 g; Sól: 6.06 g; WW: 31.01 Por; : 19.29 %; : 62.46 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4756.51 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 50 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, 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, Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2098.96 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.88 g; WW: 30.36 Por; : 20.07 %; : 62.06 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4638.86 mg;

|                                                           |  |  |
|-----------------------------------------------------------|--|--|
| piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna |  |  |
|-----------------------------------------------------------|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ),<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet z kurczaka gotowany 50 g ,<br>Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna<br>granulowana z/c 250 ml , | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ()<br>200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100<br>g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU<br/>PSZ</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g<br>( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa<br>krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1<br>szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g ,<br>Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1954.35 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.4 g; Węglowodany ogółem: 303.3 g; W tym cukry: 42.89 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.69 g; WW: 27.96 Por; : 18.9 %; : 62.08 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4181.64 mg;

| piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ),<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2<br>szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 10 g , Miód<br>(25g) 1 szt , | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 250 ml , Ryżowa*<br>400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 150 g<br>( <u>GLUPSZ</u> ), Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g<br>( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ),<br>Kalańfior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c<br>250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2<br>szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ),<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1881.49 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 42.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 292.5 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sól: 1.35 g; WW: 27.95 Por; : 17.17 %; : 62.18 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 1398 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>sobota 2025-04-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</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, Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ), Mix салат 20 g , Ogórek kiszony 80 g , | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jablko-mango 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2007.28 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.7 g; WW: 28.67 Por; : 14.76 %; : 63.1 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4187.1 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-04-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</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, Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ), Mix салат 20 g , Ogórek kiszony 80 g , | Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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 JECZ</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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata zielona 20 g , Pomidor 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                              | <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 jablko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2213.53 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 11.67 g; WW: 29.83 Por; : 16.12 %; : 60.75 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4708.34 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-04-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</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, Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix салат 20 g , | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jablko-mango 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1925.73 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 6.83 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 5.48 g; WW: 29.33 Por; : 15.83 %; : 66.63 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4360.5 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-04-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</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, Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix салат 20 g , | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ), Marchew gotowana z olejem* 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jablko-mango 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1838.03 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 6.65 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 5.3 g; WW: 27.71 Por; : 15.56 %; : 65.8 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4033.44 mg;

|                                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>sobota 2025-04-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JEĆZ</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 , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Mix салат 20 g , | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 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 , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ), Salata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                     |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1754.15 kcal; Białko ogółem: 61.3 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.5 g; Węglowodany ogółem: 292.04 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 5.15 g; WW: 26.35 Por; : 13.98 %; : 66.6 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3805.16 mg;

| sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JEĆZ</u> ), Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Dżem 25 g , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Kalafor gotowany (bez soli)* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ), Kisiel z truskawkami b/c* 250 ml , Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ), Mix салат 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Jabłka prażone b/c 150 g , Wafle ryżowe 40 g ,                                                                                                                            |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1968.29 kcal; Białko ogółem: 66.76 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 30.4 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 2.43 g; WW: 30.54 Por; : 13.57 %; : 66.71 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 1490.55 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>niedziela 2025-04-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), 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> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), | Żurek z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2344.21 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 49.3 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 362.3 g; W tym cukry: 52.4 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.97 g; WW: 33.13 Por; : 18 %; : 61.82 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 5495.91 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-04-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, SO2</u> ), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1 szt. 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2275.23 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 76.5 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 9.31 g; WW: 31.61 Por; : 20.08 %; : 63.28 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 7252.9 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-04-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2310.86 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 38.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 373.1 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.04 g; WW: 35.01 Por; : 18.69 %; : 64.58 %; Ener. z T: 15.01 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 5541.58 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-04-20</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 , Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL</u> ), Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2363.41 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 373.9 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.25 g; WW: 35.06 Por; : 19.06 %; : 63.28 %; Ener. z T: 15.98 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 5597.6 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2025-04-20      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ),<br>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> ), Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g ( <u>SEL</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), | Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1929.68 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.9 g; WW: 29.22 Por; : 18.92 %; : 66.14 %; Ener. z T: 17.9 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5680.54 mg;

| niedziela 2025-04-20      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Marchew gotowana z olejem 100 g , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), | Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Makaron (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z sosem vinegrett 100 g ( <u>GOR</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1839.43 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 4.55 g; WW: 25.67 Por; : 16.05 %; : 59.6 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2254.13 mg;