

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                             | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| poniedziałek 2025-07-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , | Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1889.01 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 8.43 g; WW: 28.89 Por; : 15.06 %; : 67.65 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3584.25 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-07-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</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 z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Brzoskwinia 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 , Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g , |
| II Śniadanie: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g ,                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1926.53 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.2 g; WW: 27.78 Por; : 16.41 %; : 65.48 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3934.8 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-07-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ), Arbuz 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 , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1874.37 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 7.09 g; WW: 31.3 Por; : 15.81 %; : 70.53 %; Ener. z T: 15.99 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3398.53 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-07-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1984.37 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 33.3 g; Kw. tł. nasy.: 8.9 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 7.09 g; WW: 33.94 Por; : 15 %; : 72.34 %; Ener. z T: 15.1 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3792.44 mg;

| poniedziałek 2025-07-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ), | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,                               |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2133.6 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 3.77 g; WW: 23.53 Por; : 19.9 %; : 50.03 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 5561.67 mg;

| poniedziałek 2025-07-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> , <u>GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ), Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2005.16 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 328.52 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.58 g; WW: 30.59 Por; : 16.91 %; : 65.53 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3504.07 mg;

| poniedziałek 2025-07-14      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Tofu 40 g ( <u>SOJ.</u> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 80 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Kalafior gotowany (bez soli)* 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 150 g , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ),                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1833.1 kcal; Białko ogółem: 60.59 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 305.4 g; W tym cukry: 57.1 g; Błonnik pok.: 22 g; Sól: 1.98 g; WW: 28.37 Por; : 13.22 %; : 66.64 %; Ener. z T: 20.89 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 1696.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| wtorek 2025-07-15 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br>Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt<br>( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo<br>rozdrobiona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g<br>( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), kasza pęczak/sypko<br>200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Pieczeń rzymska<br>wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos<br>chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SOJ</u> ), Surówka z kalarepki, jabłka i<br>marchewki z olejem ( ) 100 g , Szpinak<br>gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ),<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u><br><u>ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ),<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński<br>80 g ( <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2347.91 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 348.4 g; W tym cukry: 59.9 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 6.17 g; WW: 30.73 Por.; : 17.39 %; : 59.35 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4433.83 mg;

| wtorek 2025-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ.</u>, <u>SEL.</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g ,</p> |  | <p>Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u>, <u>SEL.</u> ), kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u> ), Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SO2.</u> ), Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem ( ) 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p> |                                                                     | <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB.</u>, <u>SOJ.</u> ),</p> |  |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | <p><b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                     | <p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 10 g ,</p>                                                                                                                                                        |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2694.51 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 54.22 g; Sól: 8.51 g; WW: 32.73 Por.; : 18.18 %; : 56.44 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 5167.43 mg;

| wtorek 2025-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Makaron na mleku/p 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u>),<br/> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br/> mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u>),<br/> Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u>), Tłuszcz do<br/> smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią<br/> indyca- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona,<br/> parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u><b>SOJ, SEL,</b></u>),<br/> Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,</p> |  | <p>Solferino * () 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ,</b></u>), Pieczeń rzymska<br/> wieprzowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u>), Sos<br/> ziołowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u>),<br/> Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u>), Kompot owocowy* z/c 250<br/> ml ,</p> |                                           | <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50<br/> 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<br/> , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona<br/> parzona 50 g ( <u><b>SOJ,</b></u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix<br/> sałat 20 g ,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           | <p><b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

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

| wtorek 2025-07-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Makaron na mleku/p 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u>),<br/> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br/> mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u>),<br/> Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u>), Tłuszcz do<br/> smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka z pierśią<br/> indycką- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona,<br/> parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <u><b>SOJ, SEL,</b></u>),<br/> Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g ,</p> |  | <p>Solferino * ( ) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u><br/> <u><b>SEL,</b></u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g<br/> ( <u><b>GLU JECZ,</b></u>), Pieczeń rzymska<br/> wieprzowa 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u>), Sos<br/> ziołowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u>),<br/> Marchew oprószana z olejem* 150 g<br/> ( <u><b>GLU PSZ,</b></u>), Kompot owocowy* z/c 250<br/> ml ,</p> |                                                                    | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br/> mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u>),<br/> Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u>), Tłuszcz do<br/> smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Sopocka<br/> drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u><b>SOJ,</b></u>),<br/> Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,</p> |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

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

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

| wtorek 2025-07-15                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                            |                                                                                                |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ), | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ. MLE. SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ. MLE. SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,             |
|                                                                                                                          |                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ. MLE. SEL.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2132.6 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 266.8 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 3.72 g; WW: 23.23 Por; : 19.91 %; : 50.04 %; Ener. z T: 33.07 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 5762.67 mg;

| wtorek 2025-07-15                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Solferino (bez mleka)*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ), Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                              |

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

| wtorek 2025-07-15                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Twarożek na słodko 80 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 25 g 2 szt , | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ), Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Marchew oprószana z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 200 g ,                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1948.93 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 1.47 g; WW: 30.75 Por; : 13.33 %; : 65.81 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 1405.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>środa 2025-07-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2017.65 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.2 g; WW: 27.53 Por; : 17.22 %; : 59.43 %; Ener. z T: 25.52 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4098.39 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-07-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2018.52 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.65 g; WW: 26.34 Por; : 20.54 %; : 58.4 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5165.44 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-07-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1936.48 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 43.3 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 7.87 g; WW: 28.77 Por; : 18.2 %; : 63.53 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4146.3 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-07-16</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1936.48 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 43.3 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 7.87 g; WW: 28.77 Por; : 18.2 %; : 63.53 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4146.3 mg;

| środa 2025-07-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                                  |                                                                                                |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ), | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ. MLE. SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ. MLE. SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,                                       |
|                                                                                                                          |                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ. MLE. SEL.</u> ), Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2122.6 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 261.65 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 3.78 g; WW: 23.03 Por; : 20.12 %; : 49.31 %; Ener. z T: 33.31 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 5561.67 mg;

| środa 2025-07-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ), | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1867.32 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.11 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 36.77 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 6 g; WW: 27.3 Por; : 17.06 %; : 62.97 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3829.81 mg;

| środa 2025-07-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ), | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Ryż na sypko 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Sos bazyliowy ( bez soli)* 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Miód (25g) 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ),                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1907.31 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; W tym cukry: 32.03 g; Błonnik pok.: 8.47 g; Sól: 3.25 g; WW: 29.84 Por; : 15.12 %; : 64.27 %; Ener. z T: 20.6 %; Ener. z Bł.: .89 %; K: 1305.47 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| czwartek 2025-07-17      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> , <u>MLE</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GOR<sub>+</sub></u> ), Ogórek świeży 80 g , Salata zielona 20 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR<sub>+</sub></u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2017.5 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 302.94 g; W tym cukry: 73.9 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.23 g; WW: 27.52 Por; : 16.62 %; : 60.06 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3545.16 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2025-07-17      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GOR<sub>+</sub></u> ), Ogórek świeży 80 g , Salata zielona 20 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2247.72 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 65 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 8.57 g; WW: 29.86 Por; : 18.51 %; : 60.61 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4478.12 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2025-07-17      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GOR<sub>+</sub></u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Salata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2038.2 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.27 g; WW: 29.42 Por; : 16.88 %; : 63 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3840.04 mg;

|                                                                                             |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| czwartek 2025-07-17      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLUPSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub>, MLE<sub>+</sub>, SEL<sub>+</sub></b></u> , <u><b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR<sub>+</sub></b></u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u><b>SEL<sub>+</sub></b></u> ), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u><b>GLUPSZ, MLE<sub>+</sub>, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 350 g ( <u><b>GLUPSZ, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLUPSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieprzowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2157.2 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.32 Por; : 16.21 %; : 64.88 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4429.04 mg;

| czwartek 2025-07-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u><b>GLUPSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></b></u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u><b>JAJ, MLE<sub>+</sub>, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u><b>JAJ, MLE<sub>+</sub>, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,             |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u><b>JAJ, MLE<sub>+</sub>, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2132.6 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 266.8 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 3.72 g; WW: 23.23 Por; : 19.91 %; : 50.04 %; Ener. z T: 33.07 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 5762.67 mg;

| czwartek 2025-07-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u><b>SEL<sub>+</sub></b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT<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 50 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u><b>SEL<sub>+</sub></b></u> ), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u><b>GLUPSZ, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 350 g ( <u><b>GLUPSZ, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Brokuł gotowany* 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<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieprzowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1958.85 kcal; Białko ogółem: 69.1 g; Tłuszcz: 41.65 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 30.8 g; Sól: 7.94 g; WW: 31.08 Por; : 14.11 %; : 69.77 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3733.46 mg;

| czwartek 2025-07-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u><b>SEL<sub>+</sub></b></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u><b>GLUPSZ<sub>+</sub></b></u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Szynka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub>, MLE<sub>+</sub>, SEL<sub>+</sub></b></u> , <u><b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR<sub>+</sub></b></u> ), Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Sałata zielona 20 g , | Koperkowa z makaronem * 400 ml ( <u><b>GLUPSZ, MLE<sub>+</sub>, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego ( ) 250 g ( <u><b>GLUPSZ, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u><b>GLUPSZ<sub>+</sub></b></u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli) 70 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Miód (25g) 1 szt , Wafle ryżowe 30 g ,                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1861.59 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 2.91 g; WW: 26.91 Por; : 14.84 %; : 61.37 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 1420.73 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| piątek 2025-07-18                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zacierka 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 , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Arbuz 100 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2192.18 kcal; Białko ogółem: 101.9 g; Tłuszcz: 56.7 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 25.7 g; Sól: 8.96 g; WW: 30.65 Por; : 18.59 %; : 60.54 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4308.41 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-07-18                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Arbuz 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 100 g , |
| II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 9.18 g; WW: 29.05 Por; : 20.43 %; : 61.38 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 5057.94 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-07-18                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zacierka 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 , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Arbuz 100 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2041.91 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.32 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 7.99 g; WW: 32.08 Por; : 17.72 %; : 66.77 %; Ener. z T: 17.65 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4066.56 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-07-18                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zacierka 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 , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 100 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                |
|--|--|----------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |
|--|--|----------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1935.56 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 36.08 g; Kw. tł. nasy.: 6.99 g; Węglowodany ogółem: 333.2 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 8.16 g; WW: 31.11 Por; : 16.81 %; : 68.86 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3782.81 mg;

| piątek 2025-07-18                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                            |                                                                                                |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ), | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,                        |
|                                                                                                                          |                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2107.6 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 79 g; Kw. tł. nasy.: 35 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.21 g; WW: 22.48 Por; : 20.51 %; : 48.61 %; Ener. z T: 33.73 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5561.67 mg;

| piątek 2025-07-18                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Arbuz 100 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1830.35 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 8.24 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; W tym cukry: 51.7 g; Błonnik pok.: 20.9 g; Sól: 8.72 g; WW: 28.86 Por; : 15.9 %; : 67.67 %; Ener. z T: 18.76 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3272.65 mg;

| piątek 2025-07-18                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ), Miód (25g) 1 szt , | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 80 g ( <u>SEL.</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłka prażone b/c 150 g ,                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1889.35 kcal; Białko ogółem: 61.84 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 319.18 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 1.79 g; WW: 30.03 Por; : 13.09 %; : 67.57 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 989.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2025-07-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , | Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL<sub>+</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>+</sub></b> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Buraczki gotowane ( ) 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>+</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2050.36 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 45.2 g; Kw. tł. nasy.: 7.9 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.03 g; WW: 29.21 Por; : 19.52 %; : 63.35 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4477.41 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-07-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , | Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL<sub>+</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>+</sub></b> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g , Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>+</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Ogórek świeży 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2239.42 kcal; Białko ogółem: 113.7 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 9.59 g; WW: 29.51 Por; : 20.31 %; : 60.83 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 5199.77 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-07-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g , | Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL<sub>+</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>+</sub></b> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>+</sub></b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2042.51 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 40.9 g; Kw. tł. nasy.: 7.55 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 59.2 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.02 g; WW: 30.61 Por; : 19.01 %; : 65.7 %; Ener. z T: 18.02 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4290.88 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-07-19</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g , | Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL<sub>+</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>+</sub></b> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Buraczki gotowane ( ) 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<sub>+</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |                                                                               |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u> ), |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1984.31 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 40.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.45 g; Węglowodany ogółem: 325.59 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.62 Por; : 18.69 %; : 65.63 %; Ener. z T: 18.48 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4066.13 mg;

| sobota 2025-07-19                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                            |                                                                                                |                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> ), | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,                              |
|                                                                                                                          |                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ), Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2111.6 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 260.65 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 3.71 g; WW: 22.73 Por; : 20.11 %; : 49.37 %; Ener. z T: 33.14 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 5561.67 mg;

| sobota 2025-07-19                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g , | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*( ) 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1831.45 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.57 g; WW: 26.99 Por; : 17.3 %; : 66.62 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3776.74 mg;

| sobota 2025-07-19                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 25 g 2 szt , | Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Kisiel z truskawkami b/c* 250 ml , Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Biskopity b/ml 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1821.05 kcal; Białko ogółem: 56.53 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 310.2 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 15.06 g; Sól: 3.31 g; WW: 29.7 Por; : 12.42 %; : 68.14 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 1245.5 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>niedziela 2025-07-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></b> ), Mizeria 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GOR<sub>1</sub></b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2135.79 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.98 g; WW: 28.14 Por; : 18.48 %; : 57.41 %; Ener. z T: 26.4 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4097.84 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-07-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnisty * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Mizeria 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2150.29 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 32.6 g; Sól: 6.96 g; WW: 27.67 Por; : 21.81 %; : 57.43 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 5382.1 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-07-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-07-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Jadłospisy dla oddziałów

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

| niedziela 2025-07-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                            |                                                                                               |                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ), | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , |
|                                                                                                                        |                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ), Jabłko 150 g ,    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2158.54 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 273.28 g; W tym cukry: 76.4 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 3.72 g; WW: 23.88 Por; : 19.67 %; : 50.64 %; Ener. z T: 32.67 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 5762.8 mg;

| niedziela 2025-07-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

| niedziela 2025-07-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 70 g ( <u>SEL</u> ), | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, 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. x 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt , Brokuł gotowany (bez soli)* 70 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1850.1 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 1.57 g; WW: 27.28 Por; : 18.09 %; : 62.58 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 1817.49 mg;