

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                        | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>poniedziałek 2025-08-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , | Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Arbus 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2039.03 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 35.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.07 Por; : 18.59 %; : 68.45 %; Ener. z T: 15.81 %; Ener. z Bt.: 2.72 %; K: 3448.83 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-08-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , | Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Arbus 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka rubinowa b/c 100 g ,                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2116.92 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 6.86 g; WW: 30.32 Por; : 20.02 %; : 64.45 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bt.: 3.59 %; K: 4391.51 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-08-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Arbus 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2004.27 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 5.81 g; WW: 32.1 Por; : 18.01 %; : 67.46 %; Ener. z T: 16.44 %; Ener. z Bt.: 1.69 %; K: 3182.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-08-04      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 150 g , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2014.45 kcal; Białko ogółem: 90 g; Tłuszcz: 33.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 18.6 g; Sól: 6.94 g; WW: 33.26 Por; : 17.87 %; : 69.57 %; Ener. z T: 14.85 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3385.37 mg;

| poniedziałek 2025-08-04      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 warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2107.66 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 260.37 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 3.77 g; WW: 22.88 Por; : 20.15 %; : 49.41 %; Ener. z T: 33.29 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 5561.54 mg;

| poniedziałek 2025-08-04      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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</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 , | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*( ) (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Pulpet jarski ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Arbuz 150 g , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g , Dżem 30 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2073.24 kcal; Białko ogółem: 69.18 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 361.34 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 4.21 g; WW: 33.43 Por; : 13.35 %; : 69.72 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3213.32 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>wtorek 2025-08-05                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLUPSZ<sub>+</sub></b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos meksykański 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ<sub>+</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2057.43 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 40.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 323.77 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.86 g; WW: 30 Por; : 21.29 %; : 62.95 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 2,37 %; K: 4124.7 mg;

| wtorek 2025-08-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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, Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g ,</p> |  | <p>Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u> ), Surówka z pora i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE</u> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p> |                                                                     | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 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, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g ,</p> |  |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | <p><b>Podwieczorek:</b> Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),</p>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     | <p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,</p>                                                                                                                                 |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2196.7 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.7 g; Węglowodany ogółem: 326.2 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 7.83 g; WW: 28.77 Por; : 23.33 %; : 59.4 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 4351.08 mg;

| wtorek 2025-08-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u>),<br/>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br/>mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u>),<br/>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ<sub>1</sub></u>), Tłuszcz do<br/>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem<br/>50 g (<u>MLE<sub>1</sub></u>), Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa<br/>wędzona parzona 30 g (<u>SOJ<sub>1</sub></u>), Rukola 10 g , Pomidor<br/>b/skórki 90 g ,</p> |  | <p>Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml<br/>(<u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u>), Ryż na sypko<br/>200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100<br/>g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ,<br/>SEL<sub>1</sub></u>), Surówka z marchwi i jabłka z<br/>olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c<br/>250 ml ,</p> |                                           | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT<sub>1</sub>,<br/>GLU JĘCZ<sub>1</sub></u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br/>(<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u>), Bułka pszenna 50g 1 szt<br/>(<u>GLU PSZ<sub>1</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo<br/>rozdrobiona, parzona, w osłonce niejadłanej 50 g<br/>(<u>SOJ, SEL<sub>1</sub></u>), Bukiet jarzyn z koncentratem<br/>pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL<sub>1</sub></u>),</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           | <p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br/>(<u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 59%<br/>tł. 10g 1 szt , Szynka z indykami prasowana z<br/>dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych<br/>kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ<sub>1</sub></u>), Sałata zielona<br/>10 g ,</p>                                                                                                                                                                                              |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2154.83 kcal; Białko ogółem: 101.7 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.03 g; WW: 31.52 Por.; : 18.88 %; : 62.66 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3735.75 mg;

|                   |                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-08-05 | Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2181.37 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 341.28 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7 g; WW: 31.92 Por; : 19.25 %; : 62.58 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3761.98 mg;

| wtorek 2025-08-05                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                   |                                                                                                      |                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u>GLU<br/>PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt<br>( <u>MLE,</u> ), | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml<br>( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c<br>250 ml , | Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u>JAJ, MLE,<br/>SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,                    |
|                                                                                                                                 |                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500<br>ml ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ), Przecier owocowy-jabłko 100g 1<br>g , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2103.66 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 259.17 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 3.72 g; WW: 22.78 Por; : 20.11 %; : 49.28 %; Ener. z T: 33.31 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 5561.54 mg;

| wtorek 2025-08-05                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ,<br/>SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ,<br/>GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona<br>parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki<br>90 g , | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) (*)<br>400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Ryż na sypko<br>200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100<br>g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ,<br/>SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z<br>olejem ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c<br>250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br>mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU<br/>ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo<br>rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g<br>( <u>SOJ, SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem<br>pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59%<br>tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z<br>dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych<br>kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona<br>10 g ,                                                                          |

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

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Roszponka 20 g , Ogórek świeży 80 g , | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>+</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>+</sub></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB<sub>+</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1965.23 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.13 g; Węglowodany ogółem: 298.1 g; W tym cukry: 35.58 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.32 g; WW: 27.47 Por; : 19.25 %; : 60.67 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3946.12 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Roszponka 20 g , Ogórek świeży 80 g , | Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>+</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>+</sub></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB<sub>+</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Sałata zielona 10 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2017.69 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.68 g; WW: 26.38 Por; : 21.38 %; : 58.44 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4633.97 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>+</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>+</sub></u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>+</sub></u> ), Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB<sub>+</sub></u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2040.76 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 43.2 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.17 Por; : 18.17 %; : 61.1 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4014.67 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ<sub>+</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE<sub>+</sub></u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ<sub>+</sub></u> ), Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB<sub>+</sub></u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2040.76 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; W tym cukry: 43.2 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.55 g; WW: 29.17 Por; : 18.17 %; : 61.1 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4014.67 mg;

| <div> <div>środa 2025-08-06</div> <div>Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata</div> </div>                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u><b>GLU</b></u> <u><b>PSZ</b></u>, <u><b>JAJ</b></u>, <u><b>MLE</b></u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u><b>MLE</b></u>),</p> | <p>Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml (<u><b>JAJ</b></u>, <u><b>MLE</b></u>, <u><b>SEL</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml ( <u><b>JAJ</b></u>, <u><b>MLE</b></u>, <u><b>SEL</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,</p>                                      |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        | <p><b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*( )(PUŁ) 500 ml (<u><b>JAJ</b></u>, <u><b>MLE</b></u>, <u><b>SEL</b></u> ), Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,</p> |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2096.66 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 255.17 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 3.78 g; WW: 22.38 Por; : 20.37 %; : 48.68 %; Ener. z T: 33.72 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 5561.54 mg;

| <div> <div>środa 2025-08-06</div> <div>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</div> </div>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,</p> | <p>Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ</u>, <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (<u>GLUPSZ</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLUPSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g ,</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml ,</p>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1953.53 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 45.4 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.05 g; WW: 28.33 Por.; : 18.79 %; : 62.79 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3782.36 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>czwartek 2025-08-07                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-08-07                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Sałata zielona 20 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ),                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2422.41 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 68.6 g; Błonnik pok.: 47.53 g; Sól: 7.67 g; WW: 31.56 Por; : 16.43 %; : 59.73 %; Ener. z T: 27.8 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5365.91 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-08-07                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLUPSZ.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

|                                                                                                                    |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>czwartek 2025-08-07                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

| czwartek 2025-08-07 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: 2106.66 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 260.32 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 3.72 g; WW: 22.58 Por; : 20.16 %; : 49.43 %; Ener. z T: 33.47 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 5762.54 mg;

| czwartek 2025-08-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU OW.</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 , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , | Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                         |

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

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| piątek 2025-08-08 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ),<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2143.61 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.85 g; WW: 31.27 Por.; : 17.22 %; : 64.59 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4977.87 mg;

| <p><b>piątek 2025-08-08</b></p> <p><b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b></p>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u>), Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 80 g ( <u><b>MLE.</b></u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p> | <p>Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u><b>RYB.</b></u>), Sos cytrynowy 100 ml ( <u><b>GLUPSZ, MLE.</b></u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u><b>SEL.</b></u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u>), Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u><b>SOJ.</b></u>), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u>), Ćwikła z chrzanem b/c ( ) 100 g ( <u><b>MLE, SO2.</b></u>),</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u>),</p>                                                                                                                                                                                            | <p><b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u><b>MLE.</b></u>), Sałata zielona 10 g ,</p>                                                                                                                                                                                       | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2205.36 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.12 Por; : 22.93 %; : 55.58 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 5884.52 mg;

| piątek 2025-08-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> ),<br/>           Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ),<br/>           Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,</p> |  | <p>Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u><b>RYB,</b></u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> |                                           | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b></u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> ), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u><b>SOJ,</b></u> ), Ćwikła z jabłkiem ( ) 100 g ,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2198.82 kcal; Białko ogółem: 107.6 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.07 g; WW: 31.96 Por; : 19.57 %; : 62.6 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4902.68 mg;

| piątek 2025-08-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u>),<br/>         Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u>),<br/>         Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g ( <u><b>MLE,</b></u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,</p> |  | <p>Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u><b>RYB,</b></u>), Sos cytrynowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> |                                                                    | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u><b>SOJ,</b></u>), Cwikła z jabłkiem ( ) 100 g ,</p> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,</p>                                                                                                                                                                                                                 |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2089.47 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.26 g; WW: 31.08 Por; : 19.05 %; : 64.13 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4677.93 mg;

| piątek 2025-08-08      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 pomidorowy 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2102.6 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 258.15 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 4.92 g; WW: 22.48 Por; : 20.46 %; : 49.11 %; Ener. z T: 33.49 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 6211.67 mg;

| piątek 2025-08-08      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna 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 , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Ćwikła z jabłkiem ( ) 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2023.6 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 25.6 g; Sól: 6.69 g; WW: 28.91 Por; : 19.22 %; : 62.24 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4327.81 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                               |
| sobota 2025-08-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka wiosenna () 100 g , | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos z kapusty młodej 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ), Nektarynka 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Mix sałat 20 g , Pomidor 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2457.82 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.08 g; WW: 32.45 Por; : 14.04 %; : 57.48 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4636.05 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-08-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka wiosenna () 100 g , | Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Mix sałat 20 g , Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <u>MLE, SOJ.</u> ),                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 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 5 g ,                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2571.08 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.9 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sól: 8.29 g; WW: 31.84 Por; : 19.47 %; : 55.89 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5343.56 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-08-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2016.64 kcal; Białko ogółem: 88.2 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 24.8 g; Sól: 7.69 g; WW: 29.72 Por; : 17.5 %; : 63.79 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4145.74 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-08-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1937.17 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.51 g; WW: 28.33 Por; : 17.23 %; : 63.02 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3818.74 mg;

| sobota 2025-08-09                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 12 Papkowata                                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miks śniadaniowy przecierana (PUŁ) 500 ml ( <u><b>GLU PSZ. JAJ, MLE,</b></u> ), Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> ), | Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml ( <u><b>JAJ, MLE, SEL,</b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml ( <u><b>JAJ, MLE, SEL,</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,                                 |
|                                                                                                                                        |                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Miks obiad przecierana*()(PUŁ) 500 ml ( <u><b>JAJ, MLE, SEL,</b></u> ), Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2129.6 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 265.65 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 3.72 g; WW: 23.43 Por; : 19.86 %; : 49.9 %; Ener. z T: 32.9 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5561.67 mg;

| sobota 2025-08-09                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u><b>SEL, GLU JĘCZ,</b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>SEL,</b></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Mix sałat 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1828.82 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 278.44 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 4.58 g; WW: 25.31 Por; : 17.55 %; : 60.9 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3828.97 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| niedziela 2025-08-10      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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>+</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2163.72 kcal; Białko ogółem: 115.2 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.7 g; WW: 25.44 Por; : 21.3 %; : 51.58 %; Ener. z T: 29.4 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4315.06 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2025-08-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW<sub>+</sub></u> ),                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2238.07 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 65.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; W tym cukry: 61.9 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.81 g; WW: 26.18 Por; : 23 %; : 53.42 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5935.54 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2025-08-10      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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2129.29 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.1 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 5.73 g; WW: 29.09 Por; : 21.11 %; : 58.33 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4248.7 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2025-08-10      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Banan 1szt. 1 szt , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL<sub>+</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>+</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>+</sub></u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2249.03 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 339.4 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.73 g; WW: 31.99 Por; : 20.26 %; : 60.36 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4831.08 mg;

| niedziela 2025-08-10                      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 pomidorowy 250 ml , |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2102.6 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 258.15 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 4.92 g; WW: 22.48 Por; : 20.46 %; : 49.11 %; Ener. z T: 33.49 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 6211.67 mg;

| niedziela 2025-08-10                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ), Banan 1szt. 1 szt , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ. SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2031.53 kcal; Białko ogółem: 98.3 g; Tłuszcz: 51.2 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 63.4 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.34 g; WW: 28.39 Por; : 19.36 %; : 60.32 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4862.01 mg;