

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>poniedziałek 2025-09-15                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Twarożek z koperkiem 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u></b> ), Pomidor 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2018.1 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 65.8 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.76 g; WW: 28.87 Por; : 16.55 %; : 63.83 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4199.93 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-09-15                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Twarożek z koperkiem 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u></b> ), |
| <b>II Śniadanie:</b> Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ),                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2146.29 kcal; Białko ogółem: 92.9 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 7.64 g; WW: 29.54 Por; : 17.31 %; : 63.36 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 4.2 %; K: 5045.95 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-09-15                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Twarożek z koperkiem 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u></b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2086.1 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.9 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 67.9 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.86 g; WW: 30.57 Por; : 16.56 %; : 63.97 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4208.93 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-09-15                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g , Marchew gotowana z olejem () 150 g , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Twarożek z koperkiem 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u></b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1993.3 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.65 g; WW: 28.82 Por; : 18.57 %; : 63.35 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4585.75 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-09-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , | Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Salata zielona 20 g , Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ), Pomidor 80 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posilek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1945.71 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.62 g; WW: 28.63 Por; : 14.4 %; : 64.97 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3679.65 mg;

| poniedziałek 2025-09-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Koperkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Ryż na sypko 200 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek a'la homogenizowany 80 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posilek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                  |

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

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>wtorek 2025-09-16                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u><b>MLE<sub>t</sub></b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>t</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>t</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE<sub>t</sub></b></u> ), | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>t</sub></b></u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>t</sub></b></u> ), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ<sub>t</sub></b></u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g , Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>t</sub></b></u> ), 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<sub>t</sub></b></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>t</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g ( <u><b>SEL<sub>t</sub></b></u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE<sub>t</sub></b></u> ), Pomidor 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posilek nocny:</b> Jablko 150g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1967.55 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 301.79 g; W tym cukry: 54.67 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.18 g; WW: 27.1 Por; : 19.85 %; : 61.35 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3970.35 mg;

| wtorek 2025-09-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE</b></u>, <u><b>GLU JĘCZ.</b></u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ.</b></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u><b>SOJ.</b></u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,</p> |  | <p>Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ</b></u>, <u><b>MLE</b></u>, <u><b>SEL.</b></u>), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></u>), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p> |                                                                     | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g ( <u><b>SEL.</b></u>), Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE.</b></u>), Pomidor 100 g ,</p> |  |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <p><b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g ( <u><b>MLE.</b></u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     | <p><b>Posiłek nocny:</b> Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u>), Sałata zielona 5 g , Twaróg półtłusty 25 g ( <u><b>MLE.</b></u>), Chleb Graham 60 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u>),</p>                                                                                  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2139.18 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 301.75 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 36.6 g; Sól: 8.25 g; WW: 26.58 Por; : 21.55 %; : 56.42 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4460.05 mg;

| wtorek 2025-09-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u><b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |  | Solferino * ( ) 400 ml ( <u><b>GLUPSZ, MLE<sub>+</sub>, SEL<sub>+</sub></b></u> ), Makaron 200 g ( <u><b>GLUPSZ<sub>+</sub></b></u> ), Szyнка wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u><b>GLUPSZ<sub>+</sub></b></u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u><b>GLUPSZ<sub>+</sub></b></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , |                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLUPSZ<sub>+</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyнка wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u><b>SOJ<sub>+</sub></b></u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u><b>MLE<sub>+</sub></b></u> ), Pomidor b/skórki 100 g , |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           | Posiłek nocny: Jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2038.25 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 38.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 59.4 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.45 g; WW: 30.43 Por; : 20.38 %; : 63.96 %; Ener. z T: 17.14 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3980.74 mg;

|                   |                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-09-16 | Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , | Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE<sub>1</sub></u> , <u>PSZ<sub>1</sub></u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Pulpet wieprzowy 100g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Pomidor b/skórki 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2113.7 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 335.1 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.32 Por; : 18.41 %; : 63.41 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3825.81 mg;

| wtorek 2025-09-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , | Solferino (bez mleka)*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Szyńka wieprzowa gotowana 100 g , Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ<sub>1</sub></u> ), Dżem 25 g 1 szt , Pomidor b/skórki 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1873.77 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 34.9 g; Kw. tł. nasy.: 8.41 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 50.9 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.87 g; WW: 29.15 Por; : 17.99 %; : 67.15 %; Ener. z T: 16.76 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3355.07 mg;

| wtorek 2025-09-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Twarożek 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , | Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE<sub>1</sub></u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Makaron 150 g ( <u>GLUPSZ<sub>1</sub></u> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ<sub>1</sub></u> ), Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL<sub>1</sub></u> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Dżem 25 g 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłka prażone b/c 200 g ,                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1984.59 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 48 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 1.03 g; WW: 29.03 Por; : 17.72 %; : 61.29 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 1237.7 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>środa 2025-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Śliwka 100 g , Sałata zielona 20 g , | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <u>MLE</u> ), Buraczki oprószane () b/c 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2001.28 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.4 g; WW: 30.25 Por; : 18.29 %; : 67.68 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 5812.68 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Śliwka 100 g , Sałata zielona 20 g , | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml ( <u>MLE</u> , <u>SOJ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka witaminowa 100 g ( <u>SEL</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałata zielona 5g , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ),                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2337.86 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 372.05 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 44.28 g; Sól: 7.83 g; WW: 32.86 Por; : 18.32 %; : 63.66 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 5833.87 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Sałata zielona 20 g , | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1859.24 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 32.64 g; Kw. tł. nasy.: 7.52 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.34 g; WW: 29.67 Por; : 18 %; : 69.07 %; Ener. z T: 15.8 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4603.6 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-09-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ), Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Sałata zielona 20 g , | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1863.59 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.64 g; Węglowodany ogółem: 318.9 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 8.62 g; WW: 29.66 Por; : 18.06 %; : 68.45 %; Ener. z T: 16.13 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3943.93 mg;

| środa 2025-09-17                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószane ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1848.57 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.5 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.8 g; WW: 29.63 Por; : 14.68 %; : 69.12 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3400.37 mg;

| środa 2025-09-17                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>SEL</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt , Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Sałata zielona 5 g , Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1996.85 kcal; Białko ogółem: 75.5 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 34.52 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sól: 3.43 g; WW: 30.45 Por; : 15.12 %; : 63.77 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 1246.7 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| czwartek 2025-09-18      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> ), Ogórek kiszony 90 g , Roszponka 10 g , | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2164.32 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 58.8 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 48.5 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 7.74 g; WW: 29.77 Por; : 15.93 %; : 60.9 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4047.24 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2025-09-18      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sałata zielona 5 g , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                 | Podwieczorek: Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 15 g ,                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2522.35 kcal; Białko ogółem: 109.3 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 51.3 g; Sól: 8.71 g; WW: 31.74 Por; : 17.33 %; : 58.29 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 5431.51 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2025-09-18      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Seler z pietruszką gotowany 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2179.58 kcal; Białko ogółem: 88.5 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.5 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 5.54 g; WW: 32.26 Por; : 16.24 %; : 64.49 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4326.64 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2025-09-18      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g , | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Seler z pietruszką gotowany 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2178.85 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.5 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 5.53 g; WW: 32.25 Por; : 16.24 %; : 64.48 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4315.76 mg;

| czwartek 2025-09-18                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Ziemniaczana *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Seler z pietruszką gotowany 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 , Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) ( ) 150 g ( <u>SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1963 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 6.03 g; WW: 29.81 Por; : 13.47 %; : 67.28 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3971.2 mg;

| czwartek 2025-09-18                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ), Miód (25g) 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL,</u> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 100 g , Kisiel o smaku wiśniowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Kalafior gotowany (bez soli)* 70 g , Wafle ryżowe 40 g ,                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2040.52 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 328.6 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: .96 g; WW: 31.02 Por; : 15.28 %; : 64.41 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 1533.64 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| piątek 2025-09-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</span>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Dżem 25 g 1 szt , Śliwka szt 2 szt , | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g ( <u>RYB<sub>1</sub></u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2174.43 kcal; Białko ogółem: 108.2 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.07 g; WW: 28.55 Por; : 19.9 %; : 57.77 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 5167.77 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-09-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</span>                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Śliwka szt 2 szt , Sałata zielona 20 g , | Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB<sub>1</sub></u> ), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g , Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałata zielona 5 g , Ser żółty 25 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ),                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2287.34 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.4 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 8.04 g; WW: 28.91 Por; : 22.02 %; : 57 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 5859.34 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-09-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</span>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB<sub>1</sub></u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2079.78 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.35 g; WW: 30.86 Por; : 19.85 %; : 63.33 %; Ener. z T: 18.98 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4032.41 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2025-09-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</span>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></u> ), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB<sub>1</sub></u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ<sub>1</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE<sub>1</sub></u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2027.92 kcal; Białko ogółem: 103.5 g; Tłuszcz: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.95 g; WW: 30.96 Por; : 20.41 %; : 65.06 %; Ener. z T: 16.73 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3876.74 mg;

| piątek 2025-09-19                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 150 g , | Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1814.02 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 37.57 g; Kw. tł. nasy.: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 28.62 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.74 g; WW: 28.01 Por; : 17.3 %; : 66.49 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3026.32 mg;

| piątek 2025-09-19                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłka prażone b/c 200 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml , Kalafiorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ), Ryż na sypko 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g , Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Roszponka 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Biskopky b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ),                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1902.11 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 38.2 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; W tym cukry: 34.68 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 1.61 g; WW: 30.21 Por; : 16.27 %; : 66.07 %; Ener. z T: 18.08 %; Ener. z Bł.: 1.3 %; K: 894.23 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>sobota 2025-09-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ), Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2403.39 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 342.2 g; W tym cukry: 63 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 8.78 g; WW: 30.88 Por; : 17.81 %; : 56.95 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4135.9 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-09-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek 30 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 15 g ,                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2320.33 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 8.04 g; WW: 30.92 Por; : 19.72 %; : 60.61 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4384.4 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-09-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 340.2 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.25 Por; : 18.48 %; : 64.1 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4423.58 mg;

|                                                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>sobota 2025-09-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 340.2 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.25 Por; : 18.48 %; : 64.1 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4423.58 mg;

| sobota 2025-09-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz wieprzowy-dieta 180 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 120 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

| sobota 2025-09-20                      Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Twarożek na słodko 100 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Grycikowa (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL<sub>1</sub></b> ), Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Sałatka z ryżu i kalafiora - dieta 120 g ( <b>MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Jabłka prażone b/c 200 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>niedziela 2025-09-21                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g , Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR<sub>+</sub></b> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>+</sub></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.31 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.9 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.55 g; WW: 25.88 Por; : 20.94 %; : 57.07 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4436.74 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-09-21                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Surówka Colesław b/c () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR<sub>+</sub></b> ), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ),                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ),                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ),                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2175.34 kcal; Białko ogółem: 122.1 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 298.3 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 7.99 g; WW: 25.89 Por; : 22.45 %; : 54.85 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 5849.36 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-09-21                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                   |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-09-21                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE<sub>+</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>+</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ<sub>+</sub></b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                   |

## Jadłospisy dla oddziałów

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

| niedziela 2025-09-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <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 , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g , Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1901.29 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; W tym cukry: 48.2 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.24 g; WW: 26.67 Por; : 18.06 %; : 61.09 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3614.03 mg;

| niedziela 2025-09-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jadłospis dla diety: PUŁ- Specjalna                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ), Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Twarożek z szynką drobiowo wieprz 100 g ( <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> ), Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 70 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Bulion warzywny z makaronem * 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ), Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> ), Makaron 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <u>SEL.</u> ), Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Bułka pszenna 50g 2. x 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ), Rukola 10 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , Wafle ryżowe 40 g ,                                                                                                                                    |

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