

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2023-11-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mandarynki 2 szt ,	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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2052.8 kcal; B: 73.77 g; T: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; W: 358.05 g; W tym cukry: 86.01 g; Bł.: 32.24 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.46 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 63.49 %; Ener. z T: 17.99 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3673.3 mg;

poniedziałek 2023-11-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynki 2 szt ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Sałata zielona 10 g , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2097.67 kcal; B: 89.54 g; T: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; W: 349.61 g; W tym cukry: 77.38 g; Bł.: 38 g; Sól: 9.12 g; WW: 31.1 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 59.42 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4354.09 mg;

poniedziałek 2023-11-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynki 2 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g ,
		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2239.38 kcal; B: 73.79 g; T: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; W: 380.87 g; W tym cukry: 88.86 g; Bł.: 22.11 g; Sól: 5.02 g; WW: 35.86 Por; Ener. z B: 13.18 %; Ener. z W: 64.08 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3765.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-11-20	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL</b> ,_), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,_), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ,_), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,_), Ryż na sypko 200 g , Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,_), Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,_), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Mandarynki 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,_), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <b>SEL</b> ,_), Pomidor b/skórki 80 g , Roszponka 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,_), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g , Sałata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2278.76 kcal; B: 78.23 g; T: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; W: 373 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 30.42 g; Sól: 6.18 g; WW: 34.23 Por; Ener. z B: 13.73 %; Ener. z W: 60.14 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3669.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2023-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotleci drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb miesany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, S02,</u> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2164.95 kcal; B: 85.6 g; T: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; W: 314.14 g; W tym cukry: 62.31 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 10.38 g; WW: 28.35 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 52.34 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4033.59 mg;

wtorek 2023-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ,</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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 100 g ( <u>MLE,</u> ),	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ), Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2130.77 kcal; B: 110.03 g; T: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; W: 299.76 g; W tym cukry: 53.51 g; Bł.: 35.18 g; Sól: 10.99 g; WW: 26.41 Por; Ener. z B: 20.66 %; Ener. z W: 49.67 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 5034.17 mg;

wtorek 2023-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb miesany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 100 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1979.33 kcal; B: 93.08 g; T: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; W: 317.55 g; W tym cukry: 70.84 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 10.4 g; WW: 29.19 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 59.12 %; Ener. z T: 19.22 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4374.61 mg;

wtorek 2023-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JE CZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Dynia z wody 100 g,	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 1764.91 kcal; B: 79.28 g; T: 33.32 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; W: 297.47 g; W tym cukry: 53.01 g; Bł.: 25.81 g; Sól: 9.44 g; WW: 27.1 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 61.57 %; Ener. z T: 16.99 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3708.92 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2023-11-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), Szyunka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, _</u> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g ( <u>MLE, ORZ, _</u> ), Winogrona 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Chałka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2560.01 kcal; B: 107.7 g; T: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; W: 415.85 g; W tym cukry: 88.28 g; Bł.: 37.74 g; Sól: 7.76 g; WW: 37.82 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 59.08 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4315.29 mg;

środa 2023-11-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ), Szyunka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, _</u> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g ( <u>MLE, ORZ, _</u> ), Winogrona 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 250 ml ( <u>MLE, _</u> ),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2542.64 kcal; B: 122.65 g; T: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; W: 403.96 g; W tym cukry: 74.3 g; Bł.: 45.79 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.78 Por; Ener. z B: 19.29 %; Ener. z W: 56.35 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 5692.95 mg;

środa 2023-11-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ), Szyunka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, _</u> ), Pomidor b/skórki 100 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, _</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Chałka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2691.28 kcal; B: 107.22 g; T: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; W: 468.23 g; W tym cukry: 107.74 g; Bł.: 25.91 g; Sól: 6.22 g; WW: 44.31 Por; Ener. z B: 15.94 %; Ener. z W: 65.74 %; Ener. z T: 16.64 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4809.8 mg;

środa 2023-11-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
--	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, GLU OW,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szyńka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Pomidor b/skórki 100 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ,</b> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Chałka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2423.44 kcal; B: 84.17 g; T: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; W: 428.95 g; W tym cukry: 84.58 g; Bł.: 26.3 g; Sól: 5.76 g; WW: 40.35 Por; Ener. z B: 13.89 %; Ener. z W: 66.46 %; Ener. z T: 17.59 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4064.79 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2023-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2537.4 kcal; B: 107.24 g; T: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.3 g; W: 369.8 g; W tym cukry: 75.44 g; Bł.: 37.73 g; Sól: 7.72 g; WW: 33.3 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 52.35 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4207.69 mg;

czwartek 2023-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 250g 1 szt	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 0.50 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Ogórek świeży 15 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2630.82 kcal; B: 110.05 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 392.91 g; W tym cukry: 70.74 g; Bł.: 39.3 g; Sól: 8.02 g; WW: 35.41 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 53.76 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 5053.21 mg;

czwartek 2023-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna 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 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Blok drobiowy-wędzina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Cwikła z jabłkiem () 100 g,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopočka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2494.22 kcal; B: 108.96 g; T: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; W: 370.31 g; W tym cukry: 71.71 g; Bł.: 21.2 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.98 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 55.99 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3545.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-11-23	Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna	
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ, SEL, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 100 g ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp* bml 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, _</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2397.14 kcal; B: 90.92 g; T: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g; W: 402.45 g; W tym cukry: 50.93 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 6.57 g; WW: 37.98 Por; Ener. z B: 15.17 %; Ener. z W: 63.3 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2985.55 mg;



### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ), Powidło śliwkowe 25 g , Gruszka 1szt. 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2377.48 kcal; B: 97.44 g; T: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; W: 357.85 g; W tym cukry: 86.02 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 9.79 g; WW: 32.51 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 54.81 %; Ener. z T: 26.09 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4235.57 mg;

piątek 2023-11-24 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 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ), Gruszka 1szt. 150 g ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Papryka świeża 80 g , Salata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2176.63 kcal; B: 105.52 g; T: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; W: 317.09 g; W tym cukry: 66.23 g; Bł.: 35.9 g; Sól: 9.53 g; WW: 28.08 Por; Ener. z B: 19.39 %; Ener. z W: 51.67 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4700.85 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2214.91 kcal; B: 102.89 g; T: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; W: 344.19 g; W tym cukry: 85.49 g; Bł.: 24.14 g; Sól: 8.32 g; WW: 31.97 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 57.8 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4285.12 mg;

piątek 2023-11-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, SEL.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Dżem 25 g 2 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 80 g ( <u>JAJ.</u> ), Sałatka z pomidorów i natką pietruszki 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Słupki z marchewki 100 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2254.43 kcal; B: 86.42 g; T: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; W: 389.16 g; W tym cukry: 83.73 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 6.65 g; WW: 35.89 Por; Ener. z B: 15.33 %; Ener. z W: 63.66 %; Ener. z T: 18.6 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4059.12 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL, _</u> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL, _</u> ), Surówka z marchwi i selera ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <u>ORZ, _</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2642.29 kcal; B: 91.97 g; T: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 381.52 g; W tym cukry: 83.44 g; Bł.: 43.76 g; Sól: 9.32 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 13.92 %; Ener. z W: 51.13 %; Ener. z T: 31.37 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4074.13 mg;

sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szyinka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, _</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, 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 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka wiosenna 100 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <u>ORZ, _</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2425.86 kcal; B: 109.08 g; T: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; W: 351.35 g; W tym cukry: 59.55 g; Bł.: 47.92 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 17.99 %; Ener. z W: 50.03 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4455 mg;

sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szyinka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, _</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Buraczki oprószone ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2233.99 kcal; B: 81.92 g; T: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; W: 379.39 g; W tym cukry: 81.05 g; Bł.: 27.9 g; Sól: 6.76 g; WW: 35.09 Por; Ener. z B: 14.67 %; Ener. z W: 62.94 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3658.93 mg;

sobota 2023-11-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

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 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Buraczki oprószone () 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt , Salátka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ), Salata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2270.01 kcal; B: 76.03 g; T: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; W: 407.17 g; W tym cukry: 64.76 g; Bł.: 28.53 g; Sól: 5.95 g; WW: 37.83 Por; Ener. z B: 13.4 %; Ener. z W: 66.72 %; Ener. z T: 17.33 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3179.66 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-11-26                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzepa biała 80 g , Mix салат 20 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ), Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g , Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Mandarynki 2 szt ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2696.55 kcal; B: 112.45 g; T: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; W: 429.02 g; W tym cukry: 130.95 g; Bł.: 38.19 g; Sól: 8.56 g; WW: 39.16 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 57.97 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.71 mg;		
<b>niedziela 2023-11-26                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzepa biała 80 g , Mix салат 20 g ,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL,</u> ), Sok pomidorowy 250 ml , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Mandarynki 2 szt ,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2300.47 kcal; B: 126.42 g; T: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; W: 335.65 g; W tym cukry: 71.39 g; Bł.: 39.71 g; Sól: 10.68 g; WW: 29.69 Por; Ener. z B: 21.98 %; Ener. z W: 51.46 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 5961.25 mg;		
<b>niedziela 2023-11-26                      Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ),	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ziemiaki z koperkiem () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sałatka owocowa ze słonecznikiem 150 g ,	Kakao/p 250 ml ( <u>MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynekowa konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Mandarynki 2 szt ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ,</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2732 kcal; B: 123.25 g; T: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; W: 420.98 g; W tym cukry: 132.5 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 7.89 g; WW: 39.29 Por; Ener. z B: 18.04 %; Ener. z W: 57.53 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 5208.12 mg;		
<b>niedziela 2023-11-26                      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		

### Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt, Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL,</b> ),	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ,</b> ), Banan 1szt. 1 szt,
		<b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ), Sałata zielona 10 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2446.13 kcal; B: 102.94 g; T: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; W: 409.5 g; W tym cukry: 88.71 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 9.15 g; WW: 38.49 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 62.87 %; Ener. z T: 18.38 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4463.63 mg;