

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-11-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci | | |
| 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , | Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>), Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE,</u>), Śliwka szt 2 szt , 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 , Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g , Rukola 10 g , |
| II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 10 g , | | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2087.46 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 27.4 g; Sól: 10.18 g; WW: 30.17 Por; : 15.76 %; : 62.77 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3735.86 mg;

| | | |
|--|---|---|
| poniedziałek 2024-11-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci | | |
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, 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 , Schab gotowany 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew gotowana z olejem* 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 (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 10 g , | | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.07 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.94 g; WW: 34.02 Por; : 16.09 %; : 64.93 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3993.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-11-04 | Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci | |
|---|--|--|
| 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE,</u>), Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ,</u>), Sałata zielona 10 g , | | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.32 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 372.04 g; W tym cukry: 113.2 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 7.43 g; WW: 35.32 Por; : 15.6 %; : 66.87 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4239.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczerek | Kolacja - Posiłek nocny |
| wtorek 2024-11-05 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci | | |
| Makaron 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g , | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>), | | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2278.23 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 6.34 g; WW: 31.71 Por; : 18.65 %; : 63.34 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 4623.28 mg;

| | | |
|--|--|--|
| wtorek 2024-11-05 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci | | |
| Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Solferino (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Galaretka o smaku truskawkowym 150 g , | | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2000.14 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 39.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.55 Por; : 16 %; : 68.61 %; Ener. z T: 17.99 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3202.74 mg;

| | | |
|--|--|--|
| wtorek 2024-11-05 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci | | |
| Makaron 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Koktajl wielowocowy* 200 ml (<u>MLE,</u>), | | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.92 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 44.5 g; Kw. tł. nasy.: 12.8 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; W tym cukry: 81.8 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.82 Por; : 17.07 %; : 66.86 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4179.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczerek | Kolacja - Posiłek nocny |
| środa 2024-11-06 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci | | |
| Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>), | Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g , Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</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 , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Ogórek kiszony 80 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), | | Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175.91 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 9.27 g; WW: 28.53 Por; : 17.45 %; : 57.36 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4117.48 mg;

| | | |
|--|---|---|
| środa 2024-11-06 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci | | |
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka jarzynowa - dieta (bez mleka) () 100 g (<u>SEL,</u>), | Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| II Śniadanie: Biskopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>), | | Posiłek nocny: Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2053.51 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g; W tym cukry: 39.9 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.21 g; WW: 29.32 Por; : 18.2 %; : 61.23 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4037.29 mg;

| | | |
|--|---|--|
| środa 2024-11-06 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci | | |
| Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE,</u>), Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>), | Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), | | Posiłek nocny: Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2013.81 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 41.81 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 7.35 g; WW: 29.89 Por; : 19.38 %; : 63.32 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 4256.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci | | |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>), | | Posiłek nocny: Słonecznik łuskany 15 g , Jabłko 1 szt 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 64.9 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g;
 Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 5.16 g; WW: 31.72 Por; : 16.52 %; : 60.81 %;
 Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4484.19 mg;

| czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci | | |
|---|--|--|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>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 , Szyńka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| II Śniadanie: Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>GLU OW</u>), | | Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.93 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g;
 Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 8.22 g; WW: 33.18 Por; : 14 %; : 67.86 %;
 Ener. z T: 21.06 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3847.16 mg;

| czwartek 2024-11-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci | | |
|--|---|--|
| 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</u> <u>ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU</u> <u>PSZ, JAJ, GOR</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>), | | Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.6 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.7 g;
 Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.35 g; WW: 35.03 Por; : 16.08 %; : 65.22
 %; Ener. z T: 21 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4641.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczerek | Kolacja - Posiłek nocny |
| piątek 2024-11-08 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci | | |
| Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g (MLE,), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,), Pomidor 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), |
| II Śniadanie: Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (MLE,), | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.88 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 8.25 g; WW: 31.17 Por; : 17.83 %; : 65.33 %; Ener. z T: 20.2 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5230.61 mg;

| piątek 2024-11-08 | | |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci | | |
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,), Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 100 g , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml , | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1910.53 kcal; Białko ogółem: 72.45 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.5 g; WW: 30.63 Por; : 15.17 %; : 69.65 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4001.1 mg;

| piątek 2024-11-08 | | |
|---|---|---|
| Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci | | |
| Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g (MLE,), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,), Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,), Pomidor 100 g , |
| II Śniadanie: Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (MLE,), | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2110.29 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.8 g; WW: 32.33 Por; : 17.71 %; : 66.61 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4965.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczerek | Kolacja - Posiłek nocny |
| sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci | | |
| Płatki pszenne 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>), | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2391.8 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 358.35 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 6.71 g; WW: 32.41 Por; : 16.82 %; : 59.93 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4488.8 mg;

| | | |
|--|---|--|
| sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci | | |
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g , | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , | | Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2201.93 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 6.5 g; WW: 30.35 Por; : 14.12 %; : 62.46 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 3975.87 mg;

| | | |
|---|--|--|
| sobota 2024-11-09 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci | | |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE,</u>), | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2356.99 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 5.97 g; WW: 34.01 Por; : 16.27 %; : 63.58 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4503.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- P1 Podstawowa dzieci | | |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlec schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (GOR,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,), | | Posiłek nocny: Migdały 10 g (ORZ,), Gruszka 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2270.6 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.5 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 67.6 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 6.32 g; WW: 30.38 Por; : 19.28 %; : 59.04 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 4755.04 mg;

| | | |
|--|---|--|
| niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- P15 Bezmleczna dzieci | | |
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , | | Posiłek nocny: Banan 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1966.23 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.5 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.93 Por; : 20.32 %; : 62.52 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4121.02 mg;

| | | |
|---|---|--|
| niedziela 2024-11-10 Jadłospis dla diety: PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci | | |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,), | | Posiłek nocny: Banan 150 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2181.12 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.26 g; WW: 31.59 Por; : 21.42 %; : 61.24 %; Ener. z T: 18.9 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4863.06 mg;