

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-11-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE₁</u>), Ogórek kiszony 100 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Banan 120 g , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT₁</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>), | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE₁</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.96 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 88.32 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.26 Por; : 15.13 %; : 66.84 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3863.69 mg;

| poniedziałek 2024-11-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
|---|---|--|
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</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 , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE₁</u>), Warzywa pieczone 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE₁</u>), Banan 120 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 , Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>), | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE₁</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2279.54 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.15 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.99 g; WW: 37.85 Por; : 15.4 %; : 69.59 %; Ener. z T: 16.75 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3956.13 mg;

| poniedziałek 2024-11-18 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|---|---|--|
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE₁, GLU JĘCZ₁</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE₁</u>), Ogórek kiszony 100 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL₁</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE₁</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Banan 120 g , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g (<u>MLE₁</u>), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , |
| II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE₁</u>), | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ₁</u>), Pomidor 15 g , | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2217.11 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 9.85 g; WW: 31.81 Por; : 16.27 %; : 63.73 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4213.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| wtorek 2024-11-19 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>), | | Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.82 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 316.1 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.83 g; WW: 28.45 Por; : 17.09 %; : 62.14 %; Ener. z T: 23.75 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4225.1 mg;

| | | |
|--|---|---|
| wtorek 2024-11-19 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>), | | Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2003.71 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.9 g; Węglowodany ogółem: 313.36 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.39 g; WW: 28.8 Por; : 19.65 %; : 62.56 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4162.91 mg;

| | | |
|---|---|--|
| wtorek 2024-11-19 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>), Sałata lodowa 20 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 10 g , | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2023.17 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 10.77 g; WW: 25.65 Por; : 21.18 %; : 57.51 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4596.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| środa 2024-11-20 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), 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 , Serek homo. naturalny 50 g (MLE.), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g (MLE, ORZ.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.), | | Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2323.69 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 7.35 g; WW: 32.04 Por; : 19.76 %; : 61.93 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4740.88 mg;

| | | |
|--|--|---|
| środa 2024-11-20 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE.), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , | Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.), | | Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.76 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 378 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 26.7 g; Sól: 6.03 g; WW: 35.15 Por; : 19.05 %; : 66.67 %; Ener. z T: 16.32 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4521.56 mg;

| | | |
|---|---|---|
| środa 2024-11-20 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g (MLE.), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , | Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Kasza gryczana 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g (MLE, ORZ.), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i ryby got. (mintaj) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.), | Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (MLE.), | Posiłek nocny: Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.85 kcal; Białko ogółem: 132.06 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 7.17 g; WW: 33.61 Por; : 21.41 %; : 61.86 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 5647.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| czwartek 2024-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z fasoli 80 g , Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (GOR,), | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (MLE,), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL,), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), | | Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2414.02 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 6.95 g; WW: 33.2 Por; : 374.17 %; : 892.89 %; Ener. z T: 498.55 %; Ener. z Bt.: 109.28 %; K: 5064.77 mg;

| czwartek 2024-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
|--|---|--|
| 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,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE,), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (MLE,), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL,), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), | | Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.5 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 63.8 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.3 g; WW: 32.43 Por; : 434.43 %; : 935.63 %; Ener. z T: 458.18 %; Ener. z Bt.: 94.11 %; K: 3750.23 mg;

| czwartek 2024-11-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|---|---|
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z fasoli 80 g , Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (GOR,), | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL,), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g (MLE,), Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL,), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), | Podwieczorek: Jabłko 150 g , Słonecznik łuskany 10 g , | Posiłek nocny: Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2541.68 kcal; Białko ogółem: 114.4 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 392.33 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 50.24 g; Sól: 7.55 g; WW: 34.35 Por; : 429.99 %; : 1099.7 %; Ener. z T: 585.29 %; Ener. z Bt.: 135.39 %; K: 5504.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| piątek 2024-11-22 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g , | Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.48 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 80.8 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.8 Por; : 313.03 %; : 909.78 %; Ener. z T: 484.56 %; Ener. z Bł.: 84.99 %; K: 4671.47 mg;

| | | |
|--|--|---|
| piątek 2024-11-22 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
| 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , | Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>), |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2077.29 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.25 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 5.77 g; WW: 32.16 Por; : 299.23 %; : 912.43 %; Ener. z T: 430.12 %; Ener. z Bł.: 54.52 %; K: 4610.14 mg;

| | | |
|---|--|--|
| piątek 2024-11-22 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>), Jabłko 150 g , | Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>), Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml , | Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2003.7 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.8 g; WW: 27.45 Por; : 375.21 %; : 877.86 %; Ener. z T: 531.06 %; Ener. z Bł.: 95.55 %; K: 5003.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| sobota 2024-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt (GLUPSZ.), Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo 150 g (GLUPSZ, SOJ, GOR.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.), | | Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2690.92 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 46.9 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 9.46 g; WW: 33.62 Por: : 14.47 %; : 56.25 %; Ener. z T: 32.3 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3910.51 mg;

| | | |
|--|--|--|
| sobota 2024-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (GLUPSZ, SEL.), Buraczki oprószane () 150 g (GLUPSZ.), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Biskopki 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.), | | Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.57 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 385.76 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.43 g; WW: 36.07 Por: : 15.61 %; : 68.14 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3551.49 mg;

| | | |
|---|---|---|
| sobota 2024-11-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ.), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (GLUPSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo 150 g (GLUPSZ, SOJ, GOR.), Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.), | Podwieczorek: Serek homo. naturalny 150 g (MLE.), Mus z truskawek* b/c 50 g , | Posiłek nocny: Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2574.87 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 8.11 g; WW: 33.07 Por: : 17.88 %; : 58.33 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4012.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| niedziela 2024-11-24 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlec schabowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Banan 120 g , |
| II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>), | | Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2103 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 28.2 g; Sól: 8.31 g; WW: 29.35 Por; : 19.08 %; : 60.86 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4880.13 mg;

| | | |
|---|--|---|
| niedziela 2024-11-24 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 100 g , | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Banan 120 g , |
| II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>), | | Posiłek nocny: Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2059.17 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 7.1 g; WW: 28.63 Por; : 21.32 %; : 59.77 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 5083.95 mg;

| | | |
|---|--|---|
| niedziela 2024-11-24 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , | Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> , <u>SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>), Banan 120 g , |
| II Śniadanie: Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>), | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Pomidor 15 g , | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>), Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>), Sałata zielona 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218.89 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 9.32 g; WW: 29.2 Por; : 21.75 %; : 58.27 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 5365.98 mg;