

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                              | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>poniedziałek 2025-08-25    Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ),<br>Sałatka wiosenna 100 g , | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g ,<br>Roszponka 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2308.36 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.81 g; WW: 34.54 Por; : 16.73 %; : 64.04 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3569.14 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-08-25    Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ),<br>Warzywa pieczone 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Banan 120 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ),<br>Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2343.2 kcal; Białko ogółem: 98.9 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 394.77 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 4.96 g; WW: 37.73 Por; : 16.88 %; : 67.39 %; Ener. z T: 17.35 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3979.16 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2025-08-25    Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Sałatka wiosenna 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 100 g ( <u>MLE</u> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,<br>Jabłko 1 szt 1 szt , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ), Pomidor 15 g ,                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2302.84 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 75.1 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.22 g; WW: 30.97 Por; : 18.49 %; : 60.09 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4113.63 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>wtorek 2025-08-26      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Nektarynka 1 szt 1 szt , Sałata lodowa 20 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g , Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2168.87 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 12 g; Węglowodany ogółem: 324.6 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.85 g; WW: 29.63 Por; : 16.64 %; : 59.86 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4185.85 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-08-26      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Nektarynka 1 szt 1 szt , Sałata lodowa 20 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2005.7 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 42.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.62 g; WW: 29.97 Por; : 19.03 %; : 64.19 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4067.2 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-08-26      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Nektarynka 1 szt 1 szt , Sałata lodowa 20 g , | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b><u>MLE</u></b> ), | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 30 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Sałata zielona 10 g , | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ), |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2221.85 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 299.8 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.51 g; WW: 26.88 Por; : 20.52 %; : 53.97 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4831.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2025-08-27      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>GLU OW</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> , <b><u>GOR</u></b> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>JAJ</u></b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> , <b><u>GLU JĘCZ</u></b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ), Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 80 g ( <b><u>RYB</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> ), Sałata zielona 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200 ml,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2314.97 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 40.5 g; Sól: 9 g; WW: 31.53 Por; : 18.23 %; : 61.42 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 5134.3 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-08-27      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>GLU OW</u></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ</u></b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>JAJ</u></b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> , <b><u>GLU JĘCZ</u></b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 50 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> ), Sałata zielona 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g,                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2272.4 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.1 g; WW: 35.17 Por; : 17.95 %; : 66.44 %; Ener. z T: 17.85 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4336.06 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-08-27      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>GLU OW</u></b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b><u>SOJ</u></b> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>JAJ</u></b> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> , <b><u>GLU JĘCZ</u></b> ), Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz szczeciński 80 g ( <b><u>RYB</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> ), Sałata zielona 20 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <b><u>MLE</u></b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 60 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ), Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Twaróg półtłusty 25 g ( <b><u>MLE</u></b> ), Pomidor 15 g,                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2504.21 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 8.2 g; WW: 34.22 Por; : 19.45 %; : 61.93 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 5692.93 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2025-08-28      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g , | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL,</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2435.3 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 68.3 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 5.65 g; WW: 32.32 Por; : 17.65 %; : 59.4 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5015.78 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-08-28      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g , | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 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; : 18.36 %; : 62.72 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3750.23 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-08-28      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g , | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL,</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                       |                                     |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ), | <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g , | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 60 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> ), Sałata zielona 5 g , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> ), |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2633.29 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.9 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 50.46 g; Sól: 7.05 g; WW: 33.81 Por; : 17.93 %; : 58.81 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 5295.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>piątek 2025-08-29      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ), Powidła śliwkowe 25 g , Jabłko 150 g , | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ), Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2222.92 kcal; Białko ogółem: 90.6 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.49 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.41 g; WW: 31.99 Por; : 16.3 %; : 63.69 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4689.2 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2025-08-29      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <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 naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>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</u> , <u>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> ), Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ,                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2138.28 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 8.71 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.89 g; WW: 32.26 Por; : 16.87 %; : 65.14 %; Ener. z T: 20.6 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4608.27 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2025-08-29      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <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> ), Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata 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 pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2008.5 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.8 g; Węglowodany ogółem: 307.56 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 7.04 g; WW: 27.03 Por; : 19.56 %; : 61.25 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 3.68 %; K: 5072.8 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>sobota 2025-08-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ</u> ), Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sałata zielona 5 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 15 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ),                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2483.65 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 355 g; W tym cukry: 46.91 g; Błonnik pok.: 42.68 g; Sól: 9.48 g; WW: 31.24 Por; : 16.13 %; : 57.17 %; Ener. z T: 29.85 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4081.47 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-08-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałata zielona 20 g, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Biskopki 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 15 g, Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ),                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2107.97 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.3 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.71 g; WW: 33.89 Por; : 16.56 %; : 68.81 %; Ener. z T: 18.29 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3628.93 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-08-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g, 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Sałata zielona 20 g, Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>II Śniadanie:</b> Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> ),<br>Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> ), Sałata<br>zielona 5 g , Chleb Graham 40 g ( <u><b>GLU</b></u><br><u><b>PSZ.</b></u> ), | <b>Podwieczorek:</b> Serek homo.<br>naturalny 150 g ( <u><b>MLE.</b></u> ), Mus z<br>truskawek* b/c 50 g , | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 60 g ( <u><b>GLU</b></u><br><u><b>PSZ.</b></u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE.</b></u> ),<br>Pomidor 15 g , Serek homo. naturalny 25 g<br>( <u><b>MLE.</b></u> ), |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2305.97 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.72 Por; : 19.89 %; : 61.02 %; Ener. z T: 22.37 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4091.04 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>niedziela 2025-08-31      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor 60 g, Kalarepa 40 g, | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ), Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2082.52 kcal; Białko ogółem: 100 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.2 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 7.94 g; WW: 29.3 Por; : 19.21 %; : 61.03 %; Ener. z T: 21.86 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4835.31 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-08-31      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 100 g, | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Kakao/p z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Banan 120 g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2108.37 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.75 Por; : 21.04 %; : 60.4 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 5054.45 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2025-08-31      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor 60 g, Kalarepa 40 g, | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Jabłko 150 g, |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 150 ml ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ), | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u><b>SOJ<sub>1</sub></b></u> ), Pomidor | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ), Hummus 50 g ( <u><b>SEZ<sub>1</sub></b></u> ), Sałata zielona 10 g , |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2144.32 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 52.6 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 312.5 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.51 g; WW: 28.17 Por; : 22.26 %; : 58.29 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 5014.91 mg;