

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                           | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| poniedziałek 2025-09-01Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Ogórek świeży 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Salata zielona 20 g , | Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Arbuz 150 g , | 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> ), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2067.43 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 21.9 g; Sól: 5.62 g; WW: 32.32 Por; : 18.66 %; : 66.86 %; Ener. z T: 16.72 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3441.65 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-09-01Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Salata zielona 20 g , | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami*(l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* b/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> ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1994.03 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 5.7 g; WW: 31.16 Por; : 18.22 %; : 65.9 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3258.57 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-09-01Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Ogórek świeży 80 g , Salata zielona 20 g , | Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <u>MLE,</u> ), Arbuz 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Salátka rubinowa b/c 100 g ,                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2116.92 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 6.86 g; WW: 30.32 Por; : 20.02 %; : 64.45 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4391.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| wtorek 2025-09-02      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zacierka na mleku/p 200 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, Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Buraczki gotowane () 100 g , 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1962.88 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.3 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.61 g; WW: 29.09 Por; : 19.53 %; : 64.76 %; Ener. z T: 18.1 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3900.26 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-09-02      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zacierka na mleku/p 250 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 , Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , | Brokułowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> ), |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2130.51 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.89 g; WW: 31.21 Por; : 18.08 %; : 63.39 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3702.5 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2025-09-02      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Szynka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z pora i jabłka () 100 g ( <u>MLE,</u> ), Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Sałata zielona 10 g ,                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2136.7 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 39 g; Sól: 7.72 g; WW: 27.8 Por; : 23.24 %; : 59.14 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4172.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja - Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| środa 2025-09-03                      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ<sub>i</sub></u> ), Roszponka 20 g , Ogórek świeży 80 g , | Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub></u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub></u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>i</sub></u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub></u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ<sub>i</sub></u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB<sub>i</sub></u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Salata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE<sub>i</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posilek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub></u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2015.23 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.32 g; Węglowodany ogółem: 302.8 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.42 g; WW: 27.97 Por.: 19.43 %; 60.1 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4068.12 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>g; Białek pok.: 20.00 g; Ciep.: 7.42 g; WWT: 27.57 g; F: 13.40 %, F: 0.71 %, Ener.: 2.17, 27.64 %, Ener.: 2.45 %, R: 4000.12 mg,</p> <p><b>środa 2025-09-03</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna</b></p>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<b><u>MLE</u></b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<b><u>SOJ</u></b>), Roszponka 20 g, Pomidor b/skórki 80 g,</p> | <p>Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<b><u>GLU PSZ</u></b>, <b><u>MLE</u></b>, <b><u>SEL</u></b>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>, <b><u>JAJ</u></b>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<b><u>GLU PSZ</u></b>, <b><u>MLE</u></b>), Marchew gotowana z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,</p> | <p>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, Jajko gotowane kl M 1 szt (<b><u>JAJ</u></b>), Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 50 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>, <b><u>JAJ</u></b>, <b><u>RYB</u></b>), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g,</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b><u>MLE</u></b>),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Posiłek nocny:</b> Drożdżówka mini 50g 50 g (<b><u>GLU PSZ</u></b>, <b><u>JAJ</u></b>, <b><u>MLE</u></b>),</p>                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2090.76 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 316.42 g; W tym cukry: 47.3 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.65 g; WW: 29.67 Por.; : 18.37 %; : 60.54 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4136.67 mg;

| <div> <div>środa 2025-09-03</div> <div>Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u>, <u>GLU JĘCZ.</u> ),<br/> Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyńska Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Roszponka 20 g, Ogórek świeży 80 g ,</p> | <p>Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u> ), Ziemiaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g, Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ.</u> ), Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u>, <u>MLE.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB.</u> ), Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Salata zielona 20 g ,</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Podwieczorek:</b> Brzoskwinia 1 szt 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Salata zielona 10 g , Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt ,</p>                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2017.69 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.68 g; WW: 26.38 Por.; : 21.38 %; : 58.44 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4633.97 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                      |
| czwartek 2025-09-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem ( ) 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,</p> | <p>Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>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 , Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,</p> |
| <p>II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2194.24 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 4.96 g; WW: 30.55 Por.: 15.86 %; 62.73 %; Ener. z T: 24.77 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5048.1 mg;

| czwartek 2025-09-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MŁE, GLU OW.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>), Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Sałata zielona 20 g ,</p> |  | <p>Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MŁE, SEL.</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>), Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> |                                           | <p>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 , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MŁE.</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,</p> |  |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           | <p><b>Posilek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2237.69 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 349.7 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 4.94 g; WW: 31.59 Por.: 15.01 %; 62.51 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł: 3 %; K: 4913.18 mg;

| czwartek 2025-09-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Platki 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-pszena 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> ), Salátka jarzynowa z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ), Salata zielona 20 g , | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ), Salátka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , |  |
| II Śniadanie: Smoothie szpinak, jabłko, banan 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Salata zielona 20 g , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ),                                                                                                                              | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                               |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2422.41 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 68.6 g; Błonnik pok.: 47.53 g; Sól: 7.67 g; WW: 31.56 Por.; 16.43 %; 59.73 %; Ener. z T: 27.8 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 5365.91 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>piątek 2025-09-05</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa</b></p>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE<sub>1</sub></u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ<sub>1</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt., Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE<sub>1</sub></u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 150 g ,</p> | <p>Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE<sub>1</sub></u>, <u>SEL<sub>1</sub></u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB<sub>1</sub></u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE<sub>1</sub></u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL<sub>1</sub></u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ<sub>1</sub></u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt. , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ<sub>1</sub></u>), Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ<sub>1</sub></u>), Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE</u>, <u>S02<sub>1</sub></u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ<sub>1</sub></u>),</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE<sub>1</sub></u>),</p>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2218.6 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.18 g; WW: 31.26 Por.: 19.22 %; 61.05 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4934.87 mg;

| piątek 2025-09-05                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, |  | Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ziemiaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ), Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ), Bukiet jarzyn oprószyany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/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> ), Ćwikla z jabłkiem () 100 g, Kawa zbożowa z mlekimi/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), |  |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2244.27 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 26.1 g; Sól: 7.21 g; WW: 31.73 Por.: 19.29 %; 61.21 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4982.58 mg;

| piątek 2025-09-05                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,</p> |  | <p>Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,</p> |                                                                      | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>), 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>), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>), Ćwikła z chrzanem b/c ( ) 100 g (<u>MLE, SO2.</u>),</p> |  |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),</p>                                                                                                                                                                             |  | <p><b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>), Sałata zielona 10 g ,</p>                                                                                                                                                                       |                                                                      | <p><b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2205.36 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.12; Por.: 22.93 %; 55.58 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł: 3.26 %; K: 5884.52 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                 | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| sobota 2025-09-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80 g , | Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos z kapusty białej 300 g ( <u>GLUPSZ, SEL, GOR.</u> ), Nektarynka 120 g , 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> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Mix салат 20 g , Rzodkiew biała 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2556.97 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 87.7 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.01 g; WW: 32.58 Por; : 15.86 %; : 55.65 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4689.14 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-09-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Salata zielona 20 g , | Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Mix салат 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2141.14 kcal; Białko ogółem: 103.2 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 24.8 g; Sól: 7.73 g; WW: 30.22 Por; : 19.28 %; : 60.92 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4145.74 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2025-09-06      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Płatki 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>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Pomidor 80 g , | Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ), Chleb Graham 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 soczewicy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Mix салат 20 g , Rzodkiew biała 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <u>MLE, SO2.</u> ),                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ.</u> ), Salata zielona 5 g ,                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2545.74 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.8 g; Węglowodany ogółem: 357.3 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 8.19 g; WW: 31.47 Por; : 19.68 %; : 56.14 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 5396.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie - II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad - Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja - Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| niedziela 2025-09-07                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów i koperku 100 g , | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ),                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2329.52 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.94 g; WW: 27.58 Por.; 21.3 %; 51.89 %; Ener. z T: 29.02 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4690.86 mg;

| niedziela 2025-09-07                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt, |  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, |                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szyntka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, |  |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),                                                                                                                                                                                       |  | Posiłek nocny: Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt,                                                                                                                                   |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2414.09 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 56.9 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 362.5 g; W tym cukry: 93.35 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 5.97 g; WW: 34.13 Por.: 20.32 %; 60.06 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 5213.5 mg;

| niedziela 2025-09-07                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ),<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g , |  | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g ,<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) b/c 100 g ,<br>Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , |                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 90 g ,<br>Rukola 10 g , |  |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),                                                                                                                                                                      |  | Podwieczorek: Jabłko 150 g ,                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2238.07 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 65.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; W tym cukry: 61.9 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.81 g; WW: 26.18 Por.: 23 %; 53.42 %; Ener. z T: 26.38 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 5935.54 mg;