

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidorki koktajlowe 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE,),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,
Wartości odżywcze: E: 1870.1 kcal; B: 75.13 g; T: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; W: 312.3 g; W tym cukry: 61.47 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 7.75 g; WW: 28.04 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 59.97 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3831.87 mg;		
poniedziałek 2023-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidorki koktajlowe 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE,),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,
Wartości odżywcze: E: 1961.17 kcal; B: 80.11 g; T: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; W: 328.32 g; W tym cukry: 64.17 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 7.89 g; WW: 29.55 Por; Ener. z B: 16.34 %; Ener. z W: 60.28 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3967.27 mg;		
poniedziałek 2023-11-27 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Słupki z warzyw () 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL,), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidorki koktajlowe 80 g , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE,),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,
Wartości odżywcze: E: 2255.86 kcal; B: 94.54 g; T: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 346.11 g; W tym cukry: 70.62 g; Bł.: 53.23 g; Sól: 9.84 g; WW: 29.34 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 51.93 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 5025.52 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
---	--	--

Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Karczek pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL, _</u>), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 g,
--	---	---

II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ, _</u>), Sałata zielona 10 g,
-----------------------------------	--	---

Wartości odżywcze: E: 2252.9 kcal; B: 106.93 g; T: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; W: 329.4 g; W tym cukry: 60.49 g; Bł.: 31.58 g; Sól: 7.4 g; WW: 29.8 Por; Ener. z B: 18.99 %; Ener. z W: 52.88 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4225.93 mg;

wtorek 2023-11-28 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
---	--	--

Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>), Rukola 10 g, Pomidor b/skórki 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (<u>SEL, _</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (<u>SEL, _</u>),
--	--	---

II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ, _</u>), Sałata zielona 10 g,
-----------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: E: 2213.61 kcal; B: 109.64 g; T: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; W: 340.51 g; W tym cukry: 62.84 g; Bł.: 31.2 g; Sól: 8.09 g; WW: 30.89 Por; Ener. z B: 19.81 %; Ener. z W: 55.89 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4264.41 mg;

wtorek 2023-11-28 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>), Rukola 10 g, Pomidor 90 g,	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Szynka wieprzowa gotowana 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g, 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL, _</u>), Rzodkiew biała 90 g, Cytryna 10 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 smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ, _</u>), Sałata zielona 10 g,
-----------------------------------	--	---

Wartości odżywcze: E: 2279.9 kcal; B: 135.21 g; T: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; W: 330.73 g; W tym cukry: 60.52 g; Bł.: 36.6 g; Sól: 6.81 g; WW: 29.55 Por; Ener. z B: 23.72 %; Ener. z W: 51.61 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 4700.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-11-29 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SO2</u>), Gruszka 1szt. 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</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Szyнка z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
Wartości odżywcze: E: 2303.31 kcal; B: 95.39 g; T: 68.9 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; W: 340.58 g; W tym cukry: 67.4 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 9.16 g; WW: 30.9 Por; Ener. z B: 16.57 %; Ener. z W: 53.61 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4574.35 mg;		
środa 2023-11-29 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g ,	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Szyнка z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),
Wartości odżywcze: E: 2240.13 kcal; B: 99.08 g; T: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; W: 346.57 g; W tym cukry: 68.43 g; Bł.: 25.79 g; Sól: 7.21 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 57.28 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 4645.16 mg;		
środa 2023-11-29 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g ,	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SO2</u>), Gruszka 1szt. 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g , Szyнка z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,
Wartości odżywcze: E: 2071.78 kcal; B: 97.37 g; T: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; W: 320.41 g; W tym cukry: 61.29 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 9.88 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 18.8 %; Ener. z W: 55.02 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 4945.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 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 ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,		Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2565.56 kcal; B: 98.2 g; T: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 360.13 g; W tym cukry: 68.98 g; Bł.: 46.56 g; Sól: 8.29 g; WW: 31.33 Por; Ener. z B: 15.31 %; Ener. z W: 48.89 %; Ener. z T: 31.92 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 5222.36 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ, _</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</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, _</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2387.89 kcal; B: 96.18 g; T: 66.2 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; W: 369.99 g; W tym cukry: 66.4 g; Bł.: 39.33 g; Sól: 6.97 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 16.11 %; Ener. z W: 55.39 %; Ener. z T: 24.95 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4913.98 mg;

czwartek 2023-11-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Połudwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>), Sałata zielona 20 g ,	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 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* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE, _</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g ,
II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 200 g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g ,	Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ, _</u>), Jabłko 1 szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2542.59 kcal; B: 106.44 g; T: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 376.35 g; W tym cukry: 82.82 g; Bł.: 54.41 g; Sól: 6.67 g; WW: 32.22 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 50.65 %; Ener. z T: 28.3 %; Ener. z Bł.: 4.28 %; K: 5700.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE, _</u>), Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Jabłko 1 szt 1 szt ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g (<u>RYB, _</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2184.77 kcal; B: 96.37 g; T: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; W: 323.45 g; W tym cukry: 67.45 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 6.24 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 17.64 %; Ener. z W: 54.44 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4985.81 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE, _</u>), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 100 g (<u>RYB, _</u>), Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2321.78 kcal; B: 99.98 g; T: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; W: 340.26 g; W tym cukry: 69.82 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 6.5 g; WW: 31.38 Por; Ener. z B: 17.22 %; Ener. z W: 54.05 %; Ener. z T: 26.57 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 5090.74 mg;

piątek 2023-12-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (<u>MLE, _</u>), Pomidorki koktajlowe 100 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona w ziołach (Dorsz) 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 ,	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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1.50 szt (<u>JAJ, _</u>), Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, S02, _</u>), Sałatka warzywna (ogórek,rzodkiewka,papryka) () 100 g (<u>MLE, _</u>),
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, _</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Twarożek z natką 30 g (<u>MLE, _</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2305.82 kcal; B: 118.13 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 305.44 g; W tym cukry: 53.62 g; Bł.: 37.29 g; Sól: 8.96 g; WW: 26.85 Por; Ener. z B: 20.49 %; Ener. z W: 46.52 %; Ener. z T: 30.26 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 5838.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokołu i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona z oliwą 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2284.16 kcal; B: 102.74 g; T: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; W: 314.13 g; W tym cukry: 57.52 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 6 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 17.99 %; Ener. z W: 50.14 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4475.7 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokołu i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona z oliwą 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2368.86 kcal; B: 106.38 g; T: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W: 331.05 g; W tym cukry: 59.92 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 6.3 g; WW: 30.35 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 51.08 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4591.06 mg;

sobota 2023-12-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>), Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z brokołu i tofu 150 g (<u>SOJ.</u>), Sałata zielona z oliwą 20 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>),
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>S02.</u>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2508.77 kcal; B: 111.8 g; T: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; W: 359.51 g; W tym cukry: 62.56 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 6.79 g; WW: 33.09 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 52.6 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4728.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),
Wartości odżywcze: E: 2765.03 kcal; B: 127 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 396.67 g; W tym cukry: 91.36 g; Bł.: 23.56 g; Sól: 6.13 g; WW: 37.4 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 53.98 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 5047.24 mg;		
niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>),	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),
Wartości odżywcze: E: 2848.93 kcal; B: 130.6 g; T: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 413.46 g; W tym cukry: 93.73 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 6.37 g; WW: 39.04 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 5152.17 mg;		
niedziela 2023-12-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 80 g , Rukola 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Jabłko 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),
Wartości odżywcze: E: 2613.79 kcal; B: 139.8 g; T: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 443.34 g; W tym cukry: 96.34 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 7.5 g; WW: 41.95 Por; Ener. z B: 18.56 %; Ener. z W: 55.55 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 5279.5 mg;		