

### Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Roszponka 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2298.57 kcal; B: 90.78 g; T: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; W: 338.01 g; W tym cukry: 50.44 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 10.6 g; WW: 30.81 Por; Ener. z B: 378.74 %; Ener. z W: 1007.64 %; Ener. z T: 612.05 %; Ener. z Bł.: 136.13 %; K: 4210.76 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</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> ), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ),		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2129.67 kcal; B: 100.26 g; T: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; W: 328.6 g; W tym cukry: 53.62 g; Bł.: 30.1 g; Sól: 10.01 g; WW: 29.76 Por; Ener. z B: 469.67 %; Ener. z W: 1104.29 %; Ener. z T: 577.49 %; Ener. z Bł.: 143.74 %; K: 4489.43 mg;

poniedziałek 2023-12-25 Jadłospis 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 smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL,</u> ), Mandarynka 2 szt , 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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ), Roszponka 20 g ,
II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2180.19 kcal; B: 110.5 g; T: 57.8 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; W: 327.36 g; W tym cukry: 73.48 g; Bł.: 41.5 g; Sól: 11.62 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 503.92 %; Ener. z W: 1127.74 %; Ener. z T: 640.8 %; Ener. z Bł.: 155.49 %; K: 5644.47 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2023-12-26 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 jarzynowy * 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 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: 2226.66 kcal; B: 105.5 g; T: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; W: 325.15 g; W tym cukry: 59.36 g; Bł.: 30.75 g; Sól: 7.31 g; WW: 29.44 Por; Ener. z B: 444.06 %; Ener. z W: 1004.63 %; Ener. z T: 577.16 %; Ener. z Bł.: 150.92 %; K: 4132.25 mg;

wtorek 2023-12-26 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 jarzynowy * 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: 2216.1 kcal; B: 109.76 g; T: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; W: 341.15 g; W tym cukry: 63.35 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 8.2 g; WW: 30.9 Por; Ener. z B: 437.31 %; Ener. z W: 912.78 %; Ener. z T: 637.88 %; Ener. z Bł.: 104.62 %; K: 4296.59 mg;

wtorek 2023-12-26 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 jarzynowy * 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: 2282.39 kcal; B: 135.33 g; T: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; W: 331.37 g; W tym cukry: 61.03 g; Bł.: 37.03 g; Sól: 6.92 g; WW: 29.56 Por; Ener. z B: 554.31 %; Ener. z W: 1107.94 %; Ener. z T: 581.05 %; Ener. z Bł.: 167.42 %; K: 4733.09 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2023-12-27 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 ,	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</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> ), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 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: 2196.9 kcal; B: 87.57 g; T: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; W: 343.11 g; W tym cukry: 67.2 g; Bł.: 34.66 g; Sól: 8.56 g; WW: 30.9 Por; Ener. z B: 307.65 %; Ener. z W: 789.98 %; Ener. z T: 512.79 %; Ener. z Bł.: 89.87 %; K: 3703.95 mg;

środa 2023-12-27 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 ,	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ), 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> ), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 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: 2141.35 kcal; B: 93.24 g; T: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; W: 352.24 g; W tym cukry: 69.31 g; Bł.: 29.67 g; Sól: 6.36 g; WW: 32.37 Por; Ener. z B: 351.89 %; Ener. z W: 811.94 %; Ener. z T: 497.78 %; Ener. z Bł.: 89.01 %; K: 3958.02 mg;

środa 2023-12-27 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 ,	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</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 , Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 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: 1955.34 kcal; B: 90.09 g; T: 43.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.3 g; W: 315.38 g; W tym cukry: 62.71 g; Bł.: 41.83 g; Sól: 9.39 g; WW: 27.49 Por; Ener. z B: 371.04 %; Ener. z W: 838.21 %; Ener. z T: 491.64 %; Ener. z Bł.: 111.91 %; K: 4163.6 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2023-12-28      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 , Połędwica 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 2023-12-28      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 , Połędwica 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 2023-12-28      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 , Połędwica 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

sobota 2023-12-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , 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 , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ,</u> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</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 JECZ,</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 , Salátka z brokułem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Salata zielona z oliwą 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2499.26 kcal; B: 93.36 g; T: 98.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 323.63 g; W tym cukry: 50.08 g; Bł.: 35.2 g; Sól: 12.03 g; WW: 28.84 Por; Ener. z B: 14.94 %; Ener. z W: 46.16 %; Ener. z T: 35.48 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4383.37 mg;

sobota 2023-12-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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 , Mix sałat 20 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 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* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 , Salátka z brokułu i tofu 150 g ( <u>SOJ,</u> ), Salata zielona z oliwą 20 g ,
II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2269.86 kcal; B: 101.56 g; T: 70 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 321.01 g; W tym cukry: 48.44 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 7.88 g; WW: 29.1 Por; Ener. z B: 17.9 %; Ener. z W: 51.18 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4319.92 mg;

sobota 2023-12-30      Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g ,	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 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 JECZ,</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 , Salátka z brokułem,ciecierzycą,pestkami słonecznika i koperkiem 150 g , Salata zielona z oliwą 20 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: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2533.38 kcal; B: 111.27 g; T: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; W: 350.86 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 38.37 g; Sól: 8.49 g; WW: 31.36 Por; Ener. z B: 17.57 %; Ener. z W: 49.34 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4785.61 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2023-12-31      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 , Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g ,	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 , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 30 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ), Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 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: 2821.2 kcal; B: 135.75 g; T: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; W: 337.37 g; W tym cukry: 43.62 g; Bł.: 25.8 g; Sól: 8.61 g; WW: 31.2 Por; Ener. z B: 19.25 %; Ener. z W: 44.18 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4389.76 mg;

niedziela 2023-12-31      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 2 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <u>MLE</u> ), Banan 1szt. 1 szt ,	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g , Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 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 90 g , Rukola 10 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: 2934.57 kcal; B: 131.21 g; T: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 409.63 g; W tym cukry: 90.55 g; Bł.: 22.77 g; Sól: 6.39 g; WW: 38.76 Por; Ener. z B: 17.89 %; Ener. z W: 52.73 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 5180.38 mg;

niedziela 2023-12-31      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 , Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g ,	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 , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),	Podwieczorek: Kiwi 1 szt 1 szt ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2315.14 kcal; B: 130.4 g; T: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 298.09 g; W tym cukry: 54.97 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 8.04 g; WW: 26.73 Por; Ener. z B: 22.53 %; Ener. z W: 45.84 %; Ener. z T: 28.6 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5533.11 mg;