

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
---	--	--

Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW, _), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, _), Papryka świeża mix 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, S02, _), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE, _), Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, _), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
---	---	---

II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,
---	--	---

Wartości odżywcze: E: 2228.66 kcal; B: 92.97 g; T: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; W: 360.22 g; W tym cukry: 81.66 g; Bł.: 35.6 g; Sól: 8.11 g; WW: 32.62 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 58.26 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4014.37 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
---	--	--

Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW, _), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, _), Fasolka szparagowa z wody* 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL, _), Banan 1szt. 1 szt, Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, _), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g, Rukola 10 g,
---	--	---

II Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g,		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,
---	--	---

Wartości odżywcze: E: 2239.65 kcal; B: 95.03 g; T: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; W: 367.14 g; W tym cukry: 81.08 g; Bł.: 27.62 g; Sól: 8.33 g; WW: 34.19 Por; Ener. z B: 16.97 %; Ener. z W: 60.64 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4026.11 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW, _), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, _), Papryka świeża mix 80 g, Sałata zielona 20 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL, _), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE, _), 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, Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE, _), Sałatka z pomidorów i koperku 90 g, Rukola 10 g,
---	---	---

II Śniadanie: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ, _), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Jajko gotowane kl M 0.50 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g,	Podwieczorek: Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR, _),	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,
--	---	---

Wartości odżywcze: E: 2226.06 kcal; B: 105.87 g; T: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; W: 343.04 g; W tym cukry: 62.89 g; Bł.: 49.95 g; Sól: 9.25 g; WW: 29.41 Por; Ener. z B: 19.02 %; Ener. z W: 52.67 %; Ener. z T: 21.8 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 4573.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2024-01-02	Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa	
--------------------------	--	--

Makaron na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Ćwikła z jabłkiem () 80g, Sałata zielona 20g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g, Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250ml,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb Graham 50g (GLU PSZ), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ryba dorsz w galarecie 150g (RYB), Pomidor 90g, Cytryna 10g,
---	--	--

II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (MLE),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ),
---	--	---

Wartości odżywcze: E: 2240.7 kcal; B: 107.33 g; T: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; W: 372.07 g; W tym cukry: 107.32 g; Bł.: 35.6 g; Sól: 6.95 g; WW: 33.62 Por; Ener. z B: 19.16 %; Ener. z W: 60.06 %; Ener. z T: 16.74 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4453.94 mg;

wtorek 2024-01-02	Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna	
--------------------------	--	--

Makaron na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Ćwikła z jabłkiem () 80g, Sałata zielona 20g,	Solferino* () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g, Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE), Kompot owocowy* z/c 250ml,	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ryba dorsz w galarecie 150g (RYB), Pomidor b/skórki 80g, Mix sałat 20g,
--	--	--

II Śniadanie: Koktajl bananowy 200 ml (MLE),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ),
---	--	---

Wartości odżywcze: E: 2184.86 kcal; B: 96.55 g; T: 36.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; W: 378.55 g; W tym cukry: 120.28 g; Bł.: 22.11 g; Sól: 7.29 g; WW: 35.69 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 65.26 %; Ener. z T: 14.87 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4165.25 mg;

wtorek 2024-01-02	Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
--------------------------	---	--

Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50g (GLU PSZ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL), Ćwikła z jabłkiem b/c () 80g, Sałata zielona 20g,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g, Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE), Kompot owocowy* b/c 250ml,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Chleb Graham 50g (GLU PSZ), Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ryba dorsz w galarecie 150g (RYB), Pomidor 90g, Cytryna 10g,
--	--	--

II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (MLE),	Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150g,	Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100g,
---	-----------------------------------	--

Wartości odżywcze: E: 2171.87 kcal; B: 103.69 g; T: 37.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; W: 377.38 g; W tym cukry: 109.16 g; Bł.: 48.88 g; Sól: 6.34 g; WW: 32.79 Por; Ener. z B: 19.1 %; Ener. z W: 60.5 %; Ener. z T: 15.37 %; Ener. z Bł.: 4.5 %; K: 5300 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka warzywna (ogórek, pomidor, papryka) 100 g (<u>MLE</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt, 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, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2162.32 kcal; B: 94.13 g; T: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; W: 328.51 g; W tym cukry: 51.38 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 8.49 g; WW: 30.06 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 55.48 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4025.11 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka wiosenna - diety 100 g,	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Sałata z dyni pieczonej, natką pietruszki 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, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2177.16 kcal; B: 96.36 g; T: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; W: 335.34 g; W tym cukry: 60.44 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 7.35 g; WW: 31.26 Por; Ener. z B: 17.7 %; Ener. z W: 57.39 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4303.39 mg;

środa 2024-01-03 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 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>), Sałata warzywna (ogórek, pomidor, papryka) 100 g (<u>MLE</u>),	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g, Jabłko 1 szt 1 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, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Ogórek kiszony 80 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Warzywa pieczone 100 g, Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 2013.66 kcal; B: 100.94 g; T: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; W: 303.35 g; W tym cukry: 50.64 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 10.08 g; WW: 26.86 Por; Ener. z B: 20.05 %; Ener. z W: 53.1 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 5127.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>), Mandarynka 2 szt , 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 , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidorki koktajlowe 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2671.35 kcal; B: 106.69 g; T: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 382.52 g; W tym cukry: 68.41 g; Bł.: 38.12 g; Sól: 8.17 g; WW: 34.44 Por; Ener. z B: 15.98 %; Ener. z W: 51.57 %; Ener. z T: 29.18 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4195.86 mg;

czwartek 2024-01-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
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>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 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 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),		Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2513.47 kcal; B: 105.29 g; T: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; W: 404.7 g; W tym cukry: 88.05 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 9.06 g; WW: 37.22 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 59.27 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4687.92 mg;

czwartek 2024-01-04 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>), Roszponka 20 g , Pomidorki koktajlowe 80 g ,
II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (<u>MLE, GLU OW</u>),	Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	Posiłek nocny: Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>),

Wartości odżywcze: E: 2647.45 kcal; B: 113.75 g; T: 78.3 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; W: 389.63 g; W tym cukry: 70.03 g; Bł.: 50.43 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.01 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 51.25 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 4897.9 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), 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 , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Gruszka 1szt. 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* 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 jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2288.38 kcal; B: 99.25 g; T: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; W: 355.9 g; W tym cukry: 90.54 g; Bł.: 35.91 g; Sól: 7.91 g; WW: 32.04 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 55.93 %; Ener. z T: 23.58 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5411.27 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko 1 szt 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2233.81 kcal; B: 101.25 g; T: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; W: 360.51 g; W tym cukry: 91.98 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 6.85 g; WW: 33.18 Por; Ener. z B: 18.13 %; Ener. z W: 59.39 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 5530.75 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty 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 , Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>), Gruszka 1szt. 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>), Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g , Papryka świeża 80 g ,
II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>), Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2258.3 kcal; B: 104.95 g; T: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; W: 336.5 g; W tym cukry: 76.07 g; Bł.: 42.18 g; Sól: 8.45 g; WW: 29.46 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 52.13 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 5796.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (SOJ,), Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza gryczana 200 g, Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2691.34 kcal; B: 108.45 g; T: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 376.66 g; W tym cukry: 69.99 g; Bł.: 35.45 g; Sól: 10.54 g; WW: 34.03 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 50.71 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4430.37 mg;		
sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE,),	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ,), Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane () 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,),
Wartości odżywcze: E: 2408.84 kcal; B: 95.79 g; T: 55.7 g; Kw. tł. nasy.: 12.5 g; W: 394.97 g; W tym cukry: 72.16 g; Bł.: 34.06 g; Sól: 8.73 g; WW: 36.01 Por; Ener. z B: 15.91 %; Ener. z W: 59.93 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4637.8 mg;		
sobota 2024-01-06 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 50 g (GLU PSZ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,), Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR,), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE,),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza gryczana 200 g, Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () b/c 100 g, Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Serek homo. naturalny 25 g (MLE,), Pomidor 15 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: E: 2464.24 kcal; B: 108.33 g; T: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; W: 359.01 g; W tym cukry: 66.49 g; Bł.: 43.46 g; Sól: 11.54 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 51.22 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4911.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 80 g, 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 z kapusty białej z olejem b/c () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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, Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonke niejadalnej. 30 g (<u>GOR,</u>), Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g, Rukola 20 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ,</u>), Pomarańcza 150 g,

Wartości odżywcze: E: 2755.85 kcal; B: 125.47 g; T: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 361.11 g; W tym cukry: 69.42 g; Bł.: 32.79 g; Sól: 9.9 g; WW: 32.83 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 47.65 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4836.23 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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, Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 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>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Rukola 20 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),		Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g,

Wartości odżywcze: E: 2407.73 kcal; B: 126.92 g; T: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; W: 352.36 g; W tym cukry: 70.24 g; Bł.: 21.98 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 21.09 %; Ener. z W: 54.89 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4834.08 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna 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, Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>), Ogórek kiszony 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 z kapusty białej z olejem b/c () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Jabłko 1 szt 1 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, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 80 g, Rukola 20 g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>),	Posiłek nocny: Migdały 30 g (<u>ORZ,</u>), Pomarańcza 150 g,

Wartości odżywcze: E: 2499.27 kcal; B: 131.57 g; T: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 329.38 g; W tym cukry: 76.48 g; Bł.: 38.8 g; Sól: 9.53 g; WW: 29.06 Por; Ener. z B: 21.06 %; Ener. z W: 46.51 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 5640.24 mg;