

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15 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, Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Mandarynka 2 szt,	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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2121.25 kcal; B: 80.79 g; T: 41.3 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; W: 368.08 g; W tym cukry: 85.52 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 7.72 g; WW: 33.44 Por; Ener. z B: 15.23 %; Ener. z W: 63.32 %; Ener. z T: 17.52 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4066.72 mg;

poniedziałek 2024-01-15 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, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Warzywa pieczone 100 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE</u>), Mandarynka 2 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>),

Wartości odżywcze: E: 2307.83 kcal; B: 80.81 g; T: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; W: 390.9 g; W tym cukry: 88.37 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 5.26 g; WW: 36.84 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 63.91 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4159.16 mg;

poniedziałek 2024-01-15 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, Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>), Ogórek kiszony 100 g,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Mandarynka 2 szt,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>), Pomidor 90 g, Roszponka 10 g,
II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym/p 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: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2118 kcal; B: 87.45 g; T: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; W: 349.82 g; W tym cukry: 77.38 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 9.1 g; WW: 31.14 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 58.89 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4371.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2146.36 kcal; B: 88.05 g; T: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.7 g; W: 308.04 g; W tym cukry: 51.39 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 8.04 g; WW: 27.63 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 51.48 %; Ener. z T: 29.05 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4263.92 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE</u>),		Posiłek nocny: Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2017.4 kcal; B: 99.76 g; T: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; W: 303.55 g; W tym cukry: 51.72 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 8.09 g; WW: 27.88 Por; Ener. z B: 19.78 %; Ener. z W: 55.36 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4300.38 mg;

wtorek 2024-01-16 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JEĆZ</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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g (<u>MLE</u>), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u>), Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2117 kcal; B: 110.28 g; T: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; W: 299.25 g; W tym cukry: 52.98 g; Bł.: 35.07 g; Sól: 10.96 g; WW: 26.39 Por; Ener. z B: 20.84 %; Ener. z W: 49.92 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4997.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
środa 2024-01-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE), Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g (MLE, ORZ), Winogrona 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g (GLU PSZ, RYB, MLE), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2481.29 kcal; B: 110.8 g; T: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; W: 376.46 g; W tym cukry: 88 g; Bł.: 41.53 g; Sól: 8.57 g; WW: 33.52 Por; Ener. z B: 17.86 %; Ener. z W: 53.99 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4600.98 mg;

środa 2024-01-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (GLU PSZ, RYB, MLE), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2542.35 kcal; B: 110.5 g; T: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.64 g; W: 428.2 g; W tym cukry: 108.19 g; Bł.: 29.97 g; Sól: 6.79 g; WW: 39.9 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 62.66 %; Ener. z T: 17.33 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5100.39 mg;

środa 2024-01-17 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, Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g (MLE, ORZ), Winogrona 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g (GLU PSZ, RYB, MLE), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 250 ml (MLE),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2542.64 kcal; B: 122.65 g; T: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; W: 403.96 g; W tym cukry: 74.3 g; Bł.: 45.79 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.78 Por; Ener. z B: 19.29 %; Ener. z W: 56.35 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 5692.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18 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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>), 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>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 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: 2401.8 kcal; B: 106.74 g; T: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; W: 357.07 g; W tym cukry: 56.28 g; Bł.: 37.5 g; Sól: 6.77 g; WW: 32.03 Por; Ener. z B: 17.78 %; Ener. z W: 53.22 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4432.41 mg;

czwartek 2024-01-18 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 , 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 , Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Ćwikła z jabłkiem () 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 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: 2354.02 kcal; B: 108.38 g; T: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; W: 356.46 g; W tym cukry: 51.73 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 6.5 g; WW: 33.61 Por; Ener. z B: 18.42 %; Ener. z W: 57.03 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3742.16 mg;

czwartek 2024-01-18 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR,</u>),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>), 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>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Podwieczorek: Pomarańcza 250g 1 szt ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>), Ogórek świeży 15 g ,

Wartości odżywcze: E: 2570.15 kcal; B: 114.47 g; T: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; W: 381.67 g; W tym cukry: 73.79 g; Bł.: 44.62 g; Sól: 7.46 g; WW: 33.73 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 52.46 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5095.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE</u>), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 80 g, Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 2336.11 kcal; B: 98.57 g; T: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; W: 354.54 g; W tym cukry: 82.43 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 7.66 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 16.88 %; Ener. z W: 54.81 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4894.84 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <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, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>),
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 2228.4 kcal; B: 106.02 g; T: 52.2 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; W: 347.82 g; W tym cukry: 84.39 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 6.16 g; WW: 32.3 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 57.85 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4803.52 mg;

piątek 2024-01-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 80 g, Salata zielona 20 g,
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,	Podwieczorek: jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 2151.4 kcal; B: 109.56 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; W: 311.99 g; W tym cukry: 70.98 g; Bł.: 37.05 g; Sól: 7.34 g; WW: 27.57 Por; Ener. z B: 20.37 %; Ener. z W: 51.12 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5281.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
sobota 2024-01-20 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, Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>), Ketchup saszetka 20g 1 szt, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>), Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka wiosenna 100 g,		Posiłek nocny: Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2582.58 kcal; B: 92.88 g; T: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; W: 362.62 g; W tym cukry: 63.3 g; Bł.: 45.32 g; Sól: 9.42 g; WW: 31.77 Por; Ener. z B: 14.39 %; Ener. z W: 49.15 %; Ener. z T: 32.71 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4318.85 mg;

sobota 2024-01-20 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, Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>),		Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2241.97 kcal; B: 84.32 g; T: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; W: 382.15 g; W tym cukry: 70.31 g; Bł.: 27.9 g; Sól: 6.91 g; WW: 35.36 Por; Ener. z B: 15.04 %; Ener. z W: 63.2 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3658.54 mg;

sobota 2024-01-20 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, Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka wiosenna 100 g,	Podwieczorek: Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>), Mus z truskawek* b/c 50 g,	Posiłek nocny: Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ</u>), Jabłko 1 szt 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2420.86 kcal; B: 108.84 g; T: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; W: 350.66 g; W tym cukry: 59.43 g; Bł.: 48.08 g; Sól: 7.2 g; WW: 30.29 Por; Ener. z B: 17.98 %; Ener. z W: 50 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 3.97 %; K: 4451.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzepa biała 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.), Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.), Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p 250 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.), Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.),

Wartości odżywcze: E: 2332.53 kcal; B: 101.78 g; T: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.2 g; W: 363.74 g; W tym cukry: 116.03 g; Bł.: 33.37 g; Sól: 7.74 g; WW: 33.06 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 56.65 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4578.35 mg;

niedziela 2024-01-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.),	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kakao/p 250 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.), Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.),		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.),

Wartości odżywcze: E: 2203.29 kcal; B: 111.15 g; T: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; W: 331.18 g; W tym cukry: 107.84 g; Bł.: 22.24 g; Sól: 7.17 g; WW: 30.82 Por; Ener. z B: 20.18 %; Ener. z W: 56.09 %; Ener. z T: 21.4 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4652.74 mg;

niedziela 2024-01-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Rzepa biała 80 g, Mix салат 20 g,	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.), Szynek Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Mandarynka 2 szt,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE.), Pomidor 15 g,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.), Hummus 50 g (SEJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2198.67 kcal; B: 120.93 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.4 g; W: 315.72 g; W tym cukry: 60.59 g; Bł.: 36.48 g; Sól: 9.37 g; WW: 27.94 Por; Ener. z B: 22 %; Ener. z W: 50.8 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 5134.59 mg;