

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-01-29 | | Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna |
|--|--|---|
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL, GLU OW</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 , Kielbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>), Fasolka szparagowa z wody* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Solferino (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos majerankowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Banan 1szt. 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 , Szynga z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| | | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: E: 2068.93 kcal; B: 75.51 g; T: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 7.7 g; W: 358.63 g; W tym cukry: 72.85 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 8.76 g; WW: 33.44 Por; Ener. z B: 14.6 %; Ener. z W: 64.14 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3750.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa | | |
| Makaron 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, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Ćwikła z jabłkiem () 80 g, Sałata zielona 20 g, | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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, Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g, |

Wartości odżywcze: E: 2278.13 kcal; B: 105.87 g; T: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; W: 338.15 g; W tym cukry: 58.09 g; Bł.: 42.06 g; Sól: 9.59 g; WW: 29.63 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 51.99 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4391.63 mg;

| | | |
|--|--|---|
| wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Makaron pełnoziarnisty 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, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g, Sałata zielona 20 g, | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem 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, Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, |
| II Śniadanie: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g, | Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g, |

Wartości odżywcze: E: 2420.35 kcal; B: 115.78 g; T: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; W: 361.96 g; W tym cukry: 78.82 g; Bł.: 53.32 g; Sól: 9.3 g; WW: 30.89 Por; Ener. z B: 19.13 %; Ener. z W: 51.01 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 5253.31 mg;

| | | |
|---|--|--|
| wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
| Makaron 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, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Ćwikła z jabłkiem () 80 g, Sałata zielona 20 g, | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 2 szt, Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g, |

Wartości odżywcze: E: 2266.35 kcal; B: 97.57 g; T: 59 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; W: 350.28 g; W tym cukry: 59.66 g; Bł.: 32.07 g; Sól: 8.07 g; WW: 31.88 Por; Ener. z B: 17.22 %; Ener. z W: 56.16 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4145.81 mg;

| | | |
|---|--|--|
| wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
| Makaron 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 1 szt, Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>), Ćwikła z jabłkiem () 80 g, Sałata zielona 20 g, | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, 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, 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, Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), |

Wartości odżywcze: E: 2223.46 kcal; B: 97.65 g; T: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; W: 353.91 g; W tym cukry: 45.8 g; Bł.: 27.8 g; Sól: 8.58 g; WW: 32.69 Por; Ener. z B: 17.57 %; Ener. z W: 58.67 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3588.68 mg;

| | | |
|---|--|--|
| wtorek 2024-01-30 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna | | |
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|--|
| Makaron na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Cwikła z jabłkiem () 80 g, Salata zielona 20 g, | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>), Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, 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, 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, Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Mix salat 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Talarki z marchwi 100 g, |

Wartości odżywcze: E: 1989.26 kcal; B: 79.68 g; T: 48.5 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; W: 323.05 g; W tym cukry: 36.72 g; Bł.: 33.76 g; Sól: 7.55 g; WW: 29 Por; Ener. z B: 16.02 %; Ener. z W: 58.17 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 3429.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa | | |
| Ryż na mleku/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, 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>), Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i 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, 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, |
| | | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |

Wartości odżywcze: E: 2001.22 kcal; B: 87.87 g; T: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; W: 296.62 g; W tym cukry: 40.94 g; Bł.: 26.62 g; Sól: 8.21 g; WW: 27.08 Por; Ener. z B: 17.56 %; Ener. z W: 53.97 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3793.18 mg;

| | | |
|--|--|---|
| środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (<u>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>), Sałatka 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* 100 g, Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</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, Szyunka 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 zielony 10 g (<u>MLE</u>), | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200 ml, |

Wartości odżywcze: E: 1947.3 kcal; B: 99.37 g; T: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; W: 281 g; W tym cukry: 40.12 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 9.98 g; WW: 24.86 Por; Ener. z B: 20.41 %; Ener. z W: 50.82 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 5035.59 mg;

| | | |
|---|---|--|
| środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
| Ryż na mleku/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, 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>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Szyunka 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, |
| | | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |

Wartości odżywcze: E: 2078.16 kcal; B: 88.88 g; T: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 12 g; W: 298.6 g; W tym cukry: 45.65 g; Bł.: 19.59 g; Sól: 7.04 g; WW: 27.94 Por; Ener. z B: 17.11 %; Ener. z W: 53.7 %; Ener. z T: 26.8 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3896.99 mg;

| | | |
|--|---|--|
| środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
| Ryż na mleku/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, 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 b/skórki 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>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szyunka 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, |
| | | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |

Wartości odżywcze: E: 1971.96 kcal; B: 88.88 g; T: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.4 g; W: 298.6 g; W tym cukry: 45.65 g; Bł.: 19.59 g; Sól: 7 g; WW: 27.94 Por; Ener. z B: 18.03 %; Ener. z W: 56.59 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3896.99 mg;

| | | |
|--|--|--|
| środa 2024-01-31 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna | | |
|--|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|--|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 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>), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do 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 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| | | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , |

Wartości odżywcze: E: 1826.18 kcal; B: 71.14 g; T: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; W: 277.41 g; W tym cukry: 26.52 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 7.05 g; WW: 25.72 Por; Ener. z B: 15.58 %; Ener. z W: 56.24 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3340.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| czwartek 2024-02-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa | | |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Łazanki z kapustą i mięs wp z łąpatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | 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 , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g , |
| | | Posiłek nocny: Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ), |

Wartości odżywcze: E: 2328.75 kcal; B: 91.43 g; T: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; W: 344.55 g; W tym cukry: 63.79 g; Bł.: 34.28 g; Sól: 7.58 g; WW: 31.04 Por; Ener. z B: 15.7 %; Ener. z W: 53.29 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3940.77 mg;

| | | |
|---|---|---|
| czwartek 2024-02-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ), 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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | 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 , Pasztet z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW), | Podwieczorek: Mandarynka 2 szt , | Posiłek nocny: Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ), |

Wartości odżywcze: E: 2493.36 kcal; B: 103.26 g; T: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; W: 389.12 g; W tym cukry: 67.75 g; Bł.: 46.74 g; Sól: 6.86 g; WW: 34.29 Por; Ener. z B: 16.57 %; Ener. z W: 54.93 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4799.73 mg;

| | | |
|--|---|---|
| czwartek 2024-02-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (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 2 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | 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 2 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| | | Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt , |

Wartości odżywcze: E: 2283.36 kcal; B: 89.73 g; T: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; W: 365.15 g; W tym cukry: 83.77 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 8.64 g; WW: 33.64 Por; Ener. z B: 15.72 %; Ener. z W: 58.96 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4429.04 mg;

| | | |
|--|---|---|
| czwartek 2024-02-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
| | | Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt , |

Wartości odżywcze: E: 2177.16 kcal; B: 89.73 g; T: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; W: 365.15 g; W tym cukry: 83.77 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 8.6 g; WW: 33.64 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 61.84 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4429.04 mg;

| | | |
|---|--|--|
| czwartek 2024-02-01 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna | | |
|---|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|--|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>SEL</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, Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>), Sałata zielona 20 g, | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 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, Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Roszponka 20 g, Pomidor b/skórki 80 g, |
| | | Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt, |

Wartości odżywcze: E: 2002.19 kcal; B: 72.74 g; T: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.63 g; W: 344.41 g; W tym cukry: 66.3 g; Bł.: 29.5 g; Sól: 7.95 g; WW: 31.44 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 62.91 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3733.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 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, | Kalaflorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</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 JECZ</u>), |
| | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml, |

Wartości odżywcze: E: 2304.5 kcal; B: 106.83 g; T: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; W: 338.49 g; W tym cukry: 78.57 g; Bł.: 32.64 g; Sól: 7.85 g; WW: 30.66 Por; Ener. z B: 18.54 %; Ener. z W: 53.09 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5062.85 mg;

| | | |
|--|--|--|
| piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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, | Kalaflorowa 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 JECZ</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: 2271.43 kcal; B: 106.08 g; T: 64.1 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; W: 334.66 g; W tym cukry: 75.2 g; Bł.: 41.3 g; Sól: 8.47 g; WW: 29.37 Por; Ener. z B: 18.68 %; Ener. z W: 51.66 %; Ener. z T: 25.4 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 5661.89 mg;

| | | |
|--|--|---|
| piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
| 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 2 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, | Kalaflorowa 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* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), 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 2 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g, |
| | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml, |

Wartości odżywcze: E: 2214.17 kcal; B: 95.87 g; T: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; W: 345.65 g; W tym cukry: 81.16 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 6.3 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 57.69 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4920.97 mg;

| | | |
|---|--|---|
| piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
| 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 pieczone 1szt. 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Kalaflorowa 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* 150 g (<u>GLU PSZ, 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 białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g, |
| | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml, |

Wartości odżywcze: E: 2120.44 kcal; B: 97.87 g; T: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; W: 335.68 g; W tym cukry: 74.76 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.95 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 58.36 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4753.82 mg;

| | | |
|--|--|--|
| piątek 2024-02-02 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna | | |
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, | Kalaflorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>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* 150 g (<u>GLU PSZ, 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 koperkiem -dieta (bez mleka) 80 g (<u>JAJ</u>), Sałata zielona 20 g, Pomidor b/skórki 80 g, |

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|--|--|---|
| | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml , |
|--|--|---|

Wartości odżywcze: E: 1895.4 kcal; B: 72.12 g; T: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; W: 310.57 g; W tym cukry: 55.84 g; Bł.: 27.07 g; Sól: 6.9 g; WW: 28.4 Por; Ener. z B: 15.22 %; Ener. z W: 59.83 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4007.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa | | |
| Płatki pszenne 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, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>), | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), 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 (<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, Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drobiu 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), |

Wartości odżywcze: E: 2388.84 kcal; B: 98.19 g; T: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; W: 351.23 g; W tym cukry: 55.58 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 8.9 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 53.39 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4072.97 mg;

| | | |
|---|---|--|
| sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE,</u>), | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), 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 (<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, Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i wędliny drobiu 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałata zielona 20 g, |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt, | Podwieczorek: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml, | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 15 g, |

Wartości odżywcze: E: 2421.39 kcal; B: 103.08 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; W: 359.82 g; W tym cukry: 66.31 g; Bł.: 43.39 g; Sól: 11.54 g; WW: 31.62 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 52.27 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4754.71 mg;

| | | |
|--|---|--|
| sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
| Płatki pszenne 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, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE,</u>), | Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 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 2 szt, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), |

Wartości odżywcze: E: 2349.44 kcal; B: 92.19 g; T: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 376.67 g; W tym cukry: 58.73 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 8.37 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 15.7 %; Ener. z W: 59.04 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4321.36 mg;

| | | |
|--|---|---|
| sobota 2024-02-03 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
| Płatki pszenne 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 1 szt, Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<u>MLE,</u>), | Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Buraczki gotowane () 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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>), Sałata zielona 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), |

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: E: 2185.04 kcal; B: 87.8 g; T: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; W: 366.79 g; W tym cukry: 52.61 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 8.19 g; WW: 33.63 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 61.68 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4096.61 mg;

| sobota 2024-02-03 | | Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna |
|---|--|--|
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (GLU PSZ, SEL), 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g, | Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | 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, Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drobiu wieprz - dieta (bez mleka) 150 g (SOJ, SEL), Sałata zielona 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Chrupki kukurydziane 20 g, |

Wartości odżywcze: E: 2167.12 kcal; B: 71.56 g; T: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; W: 336.36 g; W tym cukry: 34.54 g; Bł.: 32.32 g; Sól: 7.9 g; WW: 30.39 Por; Ener. z B: 13.21 %; Ener. z W: 56.12 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3505.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa | | |
| Kasza manna 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,), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | 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, Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g (GOR,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, |
| | | Posiłek nocny: Migdały 30 g (ORZ,), Pomarańcza 150 g, |

Wartości odżywcze: E: 2379.81 kcal; B: 109.92 g; T: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; W: 314.87 g; W tym cukry: 52.88 g; Bł.: 31.13 g; Sól: 8.58 g; WW: 28.4 Por; Ener. z B: 18.48 %; Ener. z W: 47.69 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4347.94 mg;

| | | |
|--|--|---|
| niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Kasza manna 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, Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g, Salata zielona 20 g, | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z kapusty białej 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 (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor 90 g, Rukola 10 g, |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,), | Podwieczorek: Salátka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), | Posiłek nocny: Migdały 30 g (ORZ,), Pomarańcza 150 g, |

Wartości odżywcze: E: 2355.23 kcal; B: 125.93 g; T: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.3 g; W: 310.89 g; W tym cukry: 58.84 g; Bł.: 35.79 g; Sól: 8.59 g; WW: 27.52 Por; Ener. z B: 21.39 %; Ener. z W: 46.72 %; Ener. z T: 28.99 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 5376.45 mg;

| | | |
|--|--|---|
| niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna | | |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g, Salata zielona 20 g, | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor b/skórki 90 g, Rukola 10 g, |
| | | Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g, |

Wartości odżywcze: E: 2107.13 kcal; B: 110.45 g; T: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; W: 302.19 g; W tym cukry: 53.02 g; Bł.: 18.65 g; Sól: 5.13 g; WW: 28.4 Por; Ener. z B: 20.97 %; Ener. z W: 53.82 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4185.19 mg;

| | | |
|--|--|---|
| niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g, Salata zielona 20 g, | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor b/skórki 80 g, Salata zielona 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Banan 1szt. 1 szt, |

Wartości odżywcze: E: 2125.17 kcal; B: 111.25 g; T: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; W: 332.3 g; W tym cukry: 78.25 g; Bł.: 19.32 g; Sól: 5.08 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 20.94 %; Ener. z W: 58.91 %; Ener. z T: 18.15 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4694.06 mg;

| | | |
|--|--|--|
| niedziela 2024-02-04 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna | | |
|--|--|--|

Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|--|--|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g, Sałata zielona 20 g, | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Ziemiaki z koperkiem () 200 g, Schab pieczony w rękawie 100 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml, | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, |
| | | Posiłek nocny: Pomarańcza 150 g, |

Wartości odżywcze: E: 1790.82 kcal; B: 87.36 g; T: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 8.6 g; W: 283.71 g; W tym cukry: 33.74 g; Bł.: 19.63 g; Sól: 6.22 g; WW: 26.44 Por; Ener. z B: 19.51 %; Ener. z W: 58.99 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3508.27 mg;