

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-03-18 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g , | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka z selera i migdałów () b/c 150 g (MLE, ORZ, SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt , | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , |
| II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE,), | | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1951.82 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 7.76 g; WW: 27.6 Por; : 16.14 %; : 56.57 %; Ener. z T: 23.51 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 3956.57 mg;

| | | |
|---|---|---|
| poniedziałek 2024-03-18 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
| Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Słupki z marchewki 80 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 20 g , | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt , | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Roszponka 20 g , |
| II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE,), | | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1961.71 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 7.9 g; WW: 29.56 Por; : 16.34 %; : 60.28 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 3975.32 mg;

| | | |
|---|--|---|
| poniedziałek 2024-03-18 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Słupki z marchewki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Fasolowa z ziemniakami* ()* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka z selera i migdałów b/c () 150 g (MLE, ORZ, SEL,), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Roszponka 20 g , |
| II Śniadanie: Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE,), | Podwieczorek: Sałatka rubinowa b/c 100 g , | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2349.09 kcal; Białko ogółem: 98 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 55.73 g; Sól: 9.89 g; WW: 29.2 Por; : 16.69 %; : 49.61 %; Ener. z T: 28.1 %; Ener. z Bł.: 4.74 %; K: 5143.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| wtorek 2024-03-19 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEŃCZ,</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Rzodkiew biała 90 g , Cytryna 10 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , | | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2074.18 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 7.37 g; WW: 29.14 Por; : 20.46 %; : 56.12 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 3.49 %; K: 4483.03 mg;

| wtorek 2024-03-19 | | |
|---|---|--|
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
| Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor b/skórki 90 g , | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEŃCZ,</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (<u>SEL,</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>), |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , | | Posiłek nocny: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.81 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.09 g; WW: 31.17 Por; : 19.34 %; : 55.75 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4252.44 mg;

| wtorek 2024-03-19 | | |
|--|--|---|
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>), Rukola 10 g , Pomidor 90 g , | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEŃCZ,</u>), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g , Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Kalafior gotowany* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,</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 , Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>), Rzodkiew biała 90 g , Cytryna 10 g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1 szt 1 szt , | Podwieczorek: Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), | Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2215.45 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 60.9 g; Błonnik pok.: 41.25 g; Sól: 6.79 g; WW: 28.89 Por; : 23.68 %; : 51.88 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 4898.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| środa 2024-03-20 | | |
| 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>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>), | | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.31 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 68.6 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 28.7 g; Sól: 9.15 g; WW: 29.1 Por; : 17.05 %; : 52.39 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4397.35 mg;

| | | |
|--|---|--|
| środa 2024-03-20 | | |
| 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>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor b/skórki 80 g , | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>), Marchew gotowana z olejem* 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 , Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor b/s z olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>), | | Posiłek nocny: Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.13 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.2 g; WW: 30.71 Por; : 18.19 %; : 56.46 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4444.16 mg;

| | | |
|---|---|---|
| środa 2024-03-20 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>), Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE</u>), Pomidor 80 g , | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ</u> , <u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ</u> , <u>MLE</u>), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SO2</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u>), Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| II Śniadanie: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>), | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ</u>), Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>), | Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.92 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 72.4 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 300.78 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 11.51 g; WW: 26.73 Por; : 19.06 %; : 48.42 %; Ener. z T: 29.61 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4885.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| czwartek 2024-03-21 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Sałata zielona 20 g , | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , |
| II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g , | | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2313.83 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 8.18 g; WW: 30.65 Por; : 15 %; : 52.97 %; Ener. z T: 28.26 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4836.6 mg;

| czwartek 2024-03-21 | | |
|---|---|--|
| 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem- diety () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>), Sałata zielona 20 g , | Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g , |
| II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g , | | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2322.46 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 6.87 g; WW: 32.67 Por; : 15.85 %; : 56.11 %; Ener. z T: 24.6 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 4761.63 mg;

| czwartek 2024-03-21 | | |
|--|---|--|
| 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 , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Sałata zielona 20 g , | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g , |
| II Śniadanie: Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g , | Podwieczorek: Gruszka 1szt. 150 g , | Posiłek nocny: Jabłko 1 szt 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.86 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.53 Por; : 16.59 %; : 54.96 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 5315.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| piątek 2024-03-22 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt, | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, | Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.98 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.36 g; WW: 29.61 Por; : 18.96 %; : 52.58 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4896.35 mg;

| | | |
|---|---|--|
| piątek 2024-03-22 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
| Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Twaróg półtłusty 60 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko 1 szt 1 szt, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml, | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,), Sałatka wiosenna - diety 100 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), | | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2386.99 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 6.62 g; WW: 31.24 Por; : 18.48 %; : 52.31 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 5001.28 mg;

| | | |
|---|--|---|
| piątek 2024-03-22 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Ser żółty 60 g (MLE,), Pomidor 100 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g, Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB,), Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,), Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,), Kompot owocowy* b/c 250 ml, | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Jajko gotowane kl M 1.50 szt (JAJ,), Sałatka wiosenna - diety 100 g, |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), | Podwieczorek: Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0.50 szt, Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g, | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.58 g; WW: 26.64 Por; : 21.43 %; : 44.89 %; Ener. z T: 31.29 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5672.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| sobota 2024-03-23 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C1 Podstawowa | | |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g , | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), | | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2599.18 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 12.4 g; WW: 31.56 Por; : 15.69 %; : 48.52 %; Ener. z T: 32.22 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4778.17 mg;

| | | |
|--|--|---|
| sobota 2024-03-23 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C2 Łatwostrawna | | |
| Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 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.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), | | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2215.9 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 60.7 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 9.15 g; WW: 29.92 Por; : 18.31 %; : 53.91 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 4239.64 mg;

| | | |
|--|--|--|
| sobota 2024-03-23 | | |
| Jadłospis dla diety: PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Płatki 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 , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Mix sałat 20 g , Ogórek kiszony 80 g , | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałata zielona z oliwą 20 g , Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g , |
| II Śniadanie: Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), | Podwieczorek: Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SOJ.), | Posiłek nocny: Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2633.31 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.07 Por; : 18.21 %; : 51.55 %; Ener. z T: 26.65 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 5180.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY | | |
|---|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie | Obiad - Podwieczorek | Kolacja - Posiłek nocny |
| niedziela 2024-03-24 | | |
| 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 30 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2561.65 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 25.8 g; Sól: 7.89 g; WW: 29.3 Por; : 20.55 %; : 45.74 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4389.76 mg;

| | | |
|---|--|--|
| niedziela 2024-03-24 | | |
| 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>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt , | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , 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 2 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), | | Posiłek nocny: Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2636.14 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 379.4 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 5.5 g; WW: 36.06 Por; : 19.14 %; : 54.57 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4701.87 mg;

| | | |
|--|---|---|
| niedziela 2024-03-24 | | |
| 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 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek 80 g (<u>MLE</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ</u>), Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>), Słupki z marchewki 90 g , Rukola 10 g , |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>), | Podwieczorek: Kiwi 1 szt 1 szt , | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.97 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 34.9 g; Sól: 7.34 g; WW: 26.68 Por; : 22.78 %; : 47.19 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 5584.2 mg;