

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2024-07-15</b>   |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>  |   |   |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br>mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Szynkowa<br>wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce<br>niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Ogórek świeży 80<br>g , Sałata zielona 20 g , | Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml<br>( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ), Ryż brązowy z<br>jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g ,<br>Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ),<br>Arbuz 150 g , Kompot owocowy* z/c<br>250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb<br>mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ),<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i<br>rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidorów i<br>koperku 90 g , Rukola 10 g , |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany<br>250 ml ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1944.45 kcal; Białko ogółem: 69.21 g; Tłuszcz: 43.5g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 8.21 g; WW: 30.08 Por; : 14.24 %; : 976.79 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3494.05 mg;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>poniedziałek 2024-07-15</b>   |  |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |  |   |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ),<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb<br>Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania<br>59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Szynkowa wieprzowa<br>grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50<br>g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Ogórek świeży 80 g , Sałata<br>zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml<br>( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż brązowy z<br>jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g ,<br>Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ),<br>Arbuz 150 g , Kompot owocowy* b/c 250<br>ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb<br>Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania<br>59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g<br>( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Rukola<br>20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Jajko<br>gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ.</b> ), Sałata zielona 10 g ,   | <b>Podwieczorek:</b> Surówka Colesław b/c ( )<br>100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany<br>250 ml ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1989.74 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 334.58 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 8.06 g; WW: 29.84 Por; : 15.59 %; : 1102.27 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 3.67 %; K: 3931.44 mg;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>poniedziałek 2024-07-15</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>   |   |  |
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ),<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka<br>pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Szynkowa<br>wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce<br>niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ), Fasolka<br>szparagowa z wody* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami * ( ) 400 ml<br>( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ryż z jabłkiem<br>prażonym i cynamonem 300 g , Polewka<br>truskawkowa 100 g ( <b>MLE.</b> ), Arbuz 150 g<br>, Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka<br>pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do<br>smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z<br>koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ), Sałatka z pomidorów b/skórki<br>i koperku 90 g , Rukola 10 g , |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany<br>250 ml ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1943 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 34.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 7.04 g; WW: 32.68 Por; : 15.1 %; : 1002.4 %; Ener. z T: 16.16 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3261.38 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-07-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu   |  |   |
|---|--|---|
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> ), Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g , Polewka truskawkowa 100 g ( <u>MLE.</u> ), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2094.95 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz: 38.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.04 g; WW: 35.42 Por; : 13.96 %; : 910.75 %; Ener. z T: 16.74 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3638.42 mg;

| poniedziałek 2024-07-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa  |  |  |
|--|--|--|
| Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g , Polewka truskawkowa 150 g ( <u>MLE.</u> ), Arbuż 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE.</u> ), Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałata zielona 10 g ,   |  |  |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2355.31 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 402.81 g; W tym cukry: 110.16 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 7.58 g; WW: 38.17 Por; : 15.51 %; : 1123.54 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3555.16 mg;

| poniedziałek 2024-07-15      Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna  |  |   |
|---|--|---|
| Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL.</u> , <u>GLU OW.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Fasolka szparagowa z wody* 80 g , Sałata zielona 20 g , | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Ryż na sypek 200 g , Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> ), Sos majerankowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ), Marchew gotowana z olejem* 150 g , Arbuż 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynek 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 , |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2017.58 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.85 g; WW: 30.83 Por; : 16.93 %; : 972.89 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3457.12 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie  | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2024-07-16</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>   |  |  |
| 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g , | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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 kalarepki, 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 JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <u>RYB, SEL,</u> ), Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Nektarynka 1 szt 1 szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 14 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 5.04 g; WW: 30.28 Por; : 19.25 %; : 766.48 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4238.84 mg;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>wtorek 2024-07-16</b>  |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |   |   |
| 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor 100 g , Sałata zielona 20 g , | Solferino * () 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 kalarepki, 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 JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1 szt 1 szt ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Nektarynka 1 szt 1 szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2282.5 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 7.75 g; WW: 30.98 Por; : 18.62 %; : 1001.93 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 5154.15 mg;

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>wtorek 2024-07-16</b>   |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>   |  |  |
| 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , | Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g , |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Nektarynka 1 szt 1 szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2070.19 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; W tym cukry: 59.5 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.28 Por; : 16.8 %; : 706.79 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3850.17 mg;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>wtorek 2024-07-16</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b> |  |  |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>środa 2024-07-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>  |  |   |
| Ryż na mleku/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 smarowania 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> ), | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ), Surówka Colesław b/c () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 80 g , |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2028.02 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.84 g; WW: 27.73 Por; : 17.33 %; : 741.64 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3856.83 mg;

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>środa 2024-07-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |   |  |
| 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 smarowania 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> ), | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Surówka Colesław 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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Ogórek świeży 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Warzywa pieczone 100 g , Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200 ml ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1953.7 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 282.8 g; W tym cukry: 41.83 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.61 g; WW: 25.01 Por; : 20.35 %; : 962.83 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5099.25 mg;

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>środa 2024-07-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>   |   |  |
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1992.36 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.4 g; Węglowodany ogółem: 302.2 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 7 g; WW: 28.44 Por; : 17.84 %; : 666.71 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3896.99 mg;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>środa 2024-07-17</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b> |  |  |
|---|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |   |  |
|--|---|--|
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałatka wiosenna - diety b/skórki 100 g , | Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> , <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> , <b>SEL<sub>1</sub></b> ), 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 ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor b/skórki 80 g , |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE<sub>1</sub></b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1992.36 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.4 g; Węglowodany ogółem: 302.2 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 7 g; WW: 28.44 Por; : 17.84 %; : 666.71 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3896.99 mg;

| środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa   |   |   |
|---|---|---|
| Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , | Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> , <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> , <b>SEL<sub>1</sub></b> ), 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 ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona z jogurtem 20 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Pomidor 80 g , |
| II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ),  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE<sub>1</sub></b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2093.95 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.4 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 7.16 g; WW: 29.8 Por; : 17.96 %; : 675.28 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4089.79 mg;

| środa 2024-07-17 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna  |   |   |
|---|---|---|
| Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasta z kurczaka 80 g , Sałatka wiosenna - diety 100 g , | Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> , <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> , <b>SEL<sub>1</sub></b> ), 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 ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1914.81 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 52.2 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 280.68 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 18.9 g; Sól: 6.29 g; WW: 26.22 Por; : 18.71 %; : 659.96 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3794.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2024-07-18</b>   |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>  |   |   |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa 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 ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g , |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2309.55 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 5.8 g; WW: 30.13 Por; : 15.19 %; : 908.62 %; Ener. z T: 28.65 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 4059.57 mg;

| <b>czwartek 2024-07-18</b>  |   |  |
|---|---|--|
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |   |  |
| Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynkowa 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 (*) b/c 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ),  | <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <u>ORZ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2535.77 kcal; Białko ogółem: 103.4 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 53.92 g; Sól: 7 g; WW: 33.16 Por; : 16.31 %; : 875.45 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 5010.51 mg;

| <b>czwartek 2024-07-18</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>  |   |   |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kieł.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 (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2102.95 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.42 Por; : 16.67 %; : 752.17 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4429.04 mg;

| <b>czwartek 2024-07-18</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>   |   |   |
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Szynkowa dębowa kieł.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 (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt , |
|--|--|---|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2102.95 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.42 g; WW: 32.42 Por; : 16.67 %; : 752.17 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4429.04 mg;

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| <b>czwartek 2024-07-18</b> | <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa</b> |  |
|----------------------------|---|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
| kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <b>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ), Roszponka 20 g , Pomidor 80 g , |
|--|---|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <b>MLE, GLU OW<sub>1</sub></b> ), |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt , |
|--|--|---|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2303.94 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 47.8 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; W tym cukry: 94.1 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.51 g; WW: 35.79 Por; : 16.32 %; : 814.33 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4651.24 mg;

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
| <b>czwartek 2024-07-18</b> | <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b> |  |
|----------------------------|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
| Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. wody w osł.niejad 50 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL<sub>1</sub></b> ), Sałata zielona 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <b>GLUPSZ, SEL<sub>1</sub></b> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynekowa wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ<sub>1</sub></b> ), Roszponka 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , |
|--|--|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt , |
|--|--|---|

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1965.98 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; Węglowodany ogółem: 340.42 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 30.8 g; Sól: 8.37 g; WW: 30.92 Por; : 14.6 %; : 738.98 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3733.46 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek  | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2024-07-19</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>  |   |  |
| 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty młodej z olejem () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2328.55 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 29.9 g; Sól: 7.79 g; WW: 31.67 Por; : 18.05 %; : 1046.18 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bt.: 2.57 %; K: 5161.95 mg;

| <b>piątek 2024-07-19</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |   |   |
| Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 młodej z olejem () 100 g , Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ), Pomidor 15 g ,   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2295.47 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 8.4 g; WW: 30.39 Por; : 18.18 %; : 1226.28 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bt.: 3.36 %; K: 5760.99 mg;

| <b>piątek 2024-07-19</b>   |   |  |
|--|---|--|
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>   |   |  |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 JĘCZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2177.78 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.1 Por; : 17.2 %; : 1109.69 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bt.: 2.21 %; K: 4920.91 mg;

| <b>piątek 2024-07-19</b>   |   |   |
|--|---|---|
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>  |   |   |
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , |
|  |   | <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 250 ml ,   |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2035.44 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.41 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 6.97 g; WW: 31.27 Por; : 16.57 %; : 956.67 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bt.: 2.57 %; K: 4440.66 mg;

| piątek 2024-07-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa</span>  |  |  |
|--|--|--|
| Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 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 JĘCZ.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , |
| II Śniadanie: Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ),  |  | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2306.8 kcal; Białko ogółem: 102.3 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.49 g; WW: 34.46 Por; : 17.74 %; : 1211.39 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bt.: 2.28 %; K: 5305.71 mg;

| piątek 2024-07-19 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</span>  |  |   |
|---|--|---|
| Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Arbuz 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , | Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałatka wiosenna - diety 100 g , |
|   |  | Posiłek nocny: Sok pomidorowy 250 ml ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1999.82 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 322.01 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.79 Por; : 14.53 %; : 1088.83 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bt.: 2.48 %; K: 4115.46 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY   |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie - II Śniadanie  | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-07-20</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>   |  |  |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE,</b> ), | Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ), Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g , |
|   |  | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ),  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2426.66 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 6.87 g; WW: 31.17 Por; : 15.55 %; : 661.97 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4023.56 mg;

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>sobota 2024-07-20</b>   |  |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |  |   |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</b> ), Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <b>GOR,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <b>MLE,</b> ), | Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Surówka z marchwi 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,  | <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,  | <b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0.50 szt , Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 15 g ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2504.75 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 11.47 g; WW: 31.58 Por; : 16.28 %; : 892.54 %; Ener. z T: 29.78 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4738 mg;

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>sobota 2024-07-20</b>  |   |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>  |   |   |
| Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <b>MLE,</b> ), | Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ), Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml , | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ),   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2324.48 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.4 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.24 g; WW: 32.66 Por; : 15.11 %; : 608.68 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4302.35 mg;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>sobota 2024-07-20</b>  |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b> |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>),<br/>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>),<br/>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</b>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<b>MLE,</b>),</p> | <p>Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>), Potrawka drobiowa ( ) 200 g (<b>GLUPSZ, SEL,</b>), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>),<br/>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<b>SOJ, SEL,</b>), Sałata zielona 20 g ,</p> |
|   |   | <p><b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>),</p>   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2266.28 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.3 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 53.3 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.1 g; WW: 31.67 Por; : 14.73 %; : 601.76 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4077.6 mg;

| sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa   |   |  |
|--|---|--|
| <p>Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>),<br/>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>),<br/>Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szynka Królewiecka-kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</b>), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (<b>MLE,</b>),</p> | <p>Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL,</b>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>), Potrawka drobiowa ( ) 250 g (<b>GLUPSZ, SEL,</b>), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ,</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<b>SOJ, SEL,</b>), Sałata zielona 20 g ,</p> |
| <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,</p>   |   | <p><b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>),</p>   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2562.26 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.44 g; WW: 34.45 Por; : 15.7 %; : 742.88 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4671.19 mg;

| sobota 2024-07-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g ,</p> | <p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* ( ) 400 ml (<b>SEL,</b>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>), Potrawka drobiowa ( ) 200 g (<b>GLUPSZ, SEL,</b>), Buraczki gotowane ( ) 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p> | <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<b>SOJ, SEL,</b>), Sałata zielona 20 g ,</p> |
|   |   | <p><b>Posiłek nocny:</b> Chrupki kukurydziane 20 g ,</p>   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2123.18 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 6.49 g; WW: 28.95 Por; : 14.45 %; : 629.76 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 3774.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: SZPITAL PUŁAWY  |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie - II Śniadanie   | Obiad - Podwieczorek   | Kolacja - Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2024-07-21</b>  |  |   |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>  |  |   |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 60 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ), Mizeria 100 g ( <b>MLE,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GOR,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
|  |  | <b>Posiłek nocny:</b> Migdały 30 g ( <b>ORZ,</b> ), Pomarańcza 150 g ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2361.75 kcal; Białko ogółem: 109.8 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.21 g; WW: 28.26 Por; : 18.6 %; : 806.36 %; Ener. z T: 30.87 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4461.88 mg;

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>niedziela 2024-07-21</b>   |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |  |  |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Mizeria 100 g ( <b>MLE,</b> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml , | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE,</b> ),   | <b>Podwieczorek:</b> Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ),  | <b>Posiłek nocny:</b> Migdały 30 g ( <b>ORZ,</b> ), Pomarańcza 150 g ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2335.12 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 7.17 g; WW: 27.43 Por; : 21.45 %; : 1013.18 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 5490.39 mg;

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>niedziela 2024-07-21</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>  |   |  |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 150 g ,   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1998.88 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.04 g; WW: 28.44 Por; : 21.99 %; : 779.58 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4185.19 mg;

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>niedziela 2024-07-21</b>   |   |  |
| <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu</b>   |   |  |
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ,</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
|   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt. 1 szt ,  |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2123.12 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 5.03 g; WW: 31.49 Por; : 20.85 %; : 838.28 %; Ener. z T: 18.13 %; Ener. z Bt.: 1.82 %; K: 4694.06 mg;

| niedziela 2024-07-21  |   | Jadłospis dla diety: PUŁ- 9 Bogatobiałkowa  |
|---|---|---|
| Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ), Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ), Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ), Pomidor b/skórki 90 g , Rukola 10 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> ),   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 150 g ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2105.38 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 5.28 g; WW: 29.64 Por; : 22.14 %; : 877.43 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bt.: 1.86 %; K: 4551.69 mg;

| niedziela 2024-07-21   |   | Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna   |
|--|---|---|
| Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Schab gotowany 50 g , Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g , Sałata zielona 20 g , | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 100 g , Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ), 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt , Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml ,   |   | <b>Posiłek nocny:</b> Pomarańcza 150 g ,  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1915.43 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.1 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 5.21 g; WW: 28.09 Por; : 20.31 %; : 778.51 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bt.: 2.05 %; K: 3804.22 mg;