

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Śliwka szt 2 szt,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i papryki 120 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2312.61 kcal; Białko ogółem: 76.8g; Tłuszcz: 66.69g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.28 g; WW: 33.94 Por; : 13.28 %; : 63.39 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3123.11 mg;

<b>poniedziałek 2024-10-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 80 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2500.47 kcal; Białko ogółem: 79.31g; Tłuszcz: 59.55g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 424.16 g; W tym cukry: 129.16 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 5.73 g; WW: 40.29 Por; : 12.69 %; : 67.85 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3397.68 mg;

<b>poniedziałek 2024-10-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g,	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i papryki 100 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1910.85 kcal; Białko ogółem: 72.07g; Tłuszcz: 42.8g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 6.71 g; WW: 29.12 Por; : 15.09 %; : 67.74 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 3300.3 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>poniedziałek 2024-10-07</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>
Platkі owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek Fromage 80 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 80 g,	Wielowarzynna z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g, Polewka truskawkowa 100 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i papryki 120 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2593.93 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 55.49 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; W tym cukry: 128.24 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.08 g; WW: 37 Por; : 12.16 %; : 61.1 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3579.69 mg;

<b>poniedziałek 2024-10-07</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>
Platkі owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 80 g,	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ), Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g, Polewka truskawkowa 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml, Banan 1szt. 1 szt,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i papryki 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2939.07 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 483.02 g; W tym cukry: 144.82 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 10.86 g; WW: 45.04 Por; : 13.84 %; : 65.74 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3913.16 mg;

<b>poniedziałek 2024-10-07</b>		<b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g,	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ryż na sypko 200 g, Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ), Sos majerankowy * (bez glutenu) 100 ml ( <b>SEL</b> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <b>MLE</b> ), Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb bezglutenowy 50 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25 g, Salata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2343.26 kcal; Białko ogółem: 73.13 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 2.41 g; WW: 31.39 Por; : 12.48 %; : 56.34 %; Ener. z T: 32 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 2656.28 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Makaron na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pomidor 100 g ,	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos chrzanowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SOJ</b> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 250 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2807.13 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 444.38 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 9.94 g; WW: 40.6 Por; : 16.87 %; : 63.32 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4133.77 mg;

wtorek 2024-10-08 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g ,	Soiferino (bez glutenu) (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pieczeń rzymska drobiowa (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ</b> ), Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ), Marchew oprószana z olejem (bez glutenu)* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2067.89 kcal; Białko ogółem: 58.72 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 306.3 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 3.88 g; WW: 28.87 Por; : 11.36 %; : 59.25 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4112.43 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>środa 2024-10-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Eskalopka z kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ), Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ MLE GOR</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ JAJ SOJ MLE</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2507.52 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.92 g; WW: 33.1 Por; : 15.75 %; : 56.79 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3713.2 mg;		
<b>środa 2024-10-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2451.66 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.7 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; W tym cukry: 89.1 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.51 g; WW: 37.17 Por; : 15.6 %; : 64.17 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3754.92 mg;		
<b>środa 2024-10-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 200 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Surówka Coleslaw b/c () 150 g ( <u>JAJ MLE GOR</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1874.82 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.27 g; WW: 26.73 Por; : 19.96 %; : 62.74 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3467.7 mg;		
<b>środa 2024-10-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo o smaku wanilinowym 120 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ SEL</u> ), Pierogi z truskawkami * 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ), Ogórek kiszony 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> ), Wafle ryżowe 60 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2531.25 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.7 g; WW: 37.21 Por; : 12.92 %; : 62.45 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 1654.66 mg;		
<b>środa 2024-10-09      Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo o smaku wanilinowym 150 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 250 g, Eskalopka z kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Surówka Coleslaw () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3004.83 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 441.96 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 9.35 g; WW: 41.15 Por; : 15.73 %; : 58.83 %; Ener. z T: 27.14 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4237.52 mg;

środa 2024-10-09 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Jabłko 150 g ,	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL</b> ), Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb bezglutenowy 120 g, Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z kurczaka 80 g, Pomidor 80 g ,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 60 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2419.19 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 3.19 g; WW: 32.39 Por; : 13.77 %; : 57.37 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4681.22 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parjo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2403.67 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.79 g; WW: 32.92 Por; : 13.16 %; : 59.92 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3767.05 mg;		
<b>czwartek 2024-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parjo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Salata zielona 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2264.18 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.86 g; WW: 33.7 Por; : 15.13 %; : 63.58 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3530.02 mg;		
<b>czwartek 2024-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <u>MLE</u> ), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parjo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1792.4 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 50.2 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; W tym cukry: 35.6 g; Błonnik pok.: 33.3 g; Sól: 6.13 g; WW: 23.43 Por; : 17.68 %; : 59.68 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.72 %; K: 3530.59 mg;		
<b>czwartek 2024-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE</u> ), Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ), Rzodkiew biała 80 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Łazanki z kapustą kiszoną i pieczarkami 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ), Pasztet z ciecierzycy* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2274.27 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.9 g; Węglowodany ogółem: 354 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 5.81 g; WW: 31.86 Por; : 11.95 %; : 62.26 %; Ener. z T: 28.04 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3673.83 mg;		
<b>czwartek 2024-10-10</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		

## Jadłospisy dla oddziałów

<p>kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<b>MLE</b>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>), Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ</b>), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE</b>), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 100 g , Rzodkiew biała 80 g ,</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>), Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>), Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ</b>), Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>), Pasztet z ciecierzycy * 150 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b>), Pomidor 80 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 250 g (<b>MLE, GLU OW</b>), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3005.3 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 443.65 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 38.5 g; Sól: 10.09 g; WW: 40.56 Por; : 14.03 %; : 59.05 %; Ener. z T: 29.01 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4130.25 mg;

czwartek 2024-10-10 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g (<b>MLE</b>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ</b>), Sałata zielona 20 g ,</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) (*) 400 ml (<b>SEL</b>), Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g (<b>SEL</b>), Brokuł gotowany* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g (<b>MLE</b>), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<b>MLE</b>), Pomidor 80 g ,</p>
<p><b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,</p>		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2093.74 kcal; Białko ogółem: 57.72 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 1.61 g; WW: 28.73 Por; : 11.03 %; : 58.58 %; Ener. z T: 31.2 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2712.3 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>piątek 2024-10-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 150 g,	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2564.08 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 28.3 g; Sól: 5.84 g; WW: 36.25 Por; : 13.44 %; : 61.05 %; Ener. z T: 27.58 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3926.59 mg;

<b>piątek 2024-10-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2514.15 kcal; Białko ogółem: 90.3 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 409.24 g; W tym cukry: 117.58 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 5.2 g; WW: 38.28 Por; : 14.37 %; : 65.11 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3942.29 mg;

<b>piątek 2024-10-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 150 g,	Kalafiorkowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 150 g, Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1707.81 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 44.8 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 261.41 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 5.4 g; WW: 23.31 Por; : 18.05 %; : 61.23 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 3577.47 mg;

<b>piątek 2024-10-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 25 g, Jabłko 150 g,	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g, Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml, Chrupki kukurydziane 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2308.16 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 5.27 g; WW: 33.35 Por; : 15.24 %; : 63.59 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3468.05 mg;

<b>piątek 2024-10-11</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 350 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ), Kawa z mlekiem instant/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ), Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE</b> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 150 g ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 250 g , Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Chrupki kukurydziane 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2960.97 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 457.47 g; W tym cukry: 113 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.32 g; WW: 42.38 Por; : 13.96 %; : 61.8 %; Ener. z T: 26.3 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4415.36 mg;

piątek 2024-10-11 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</b>		
Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 20 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml ,	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Pulpet rybno-warzywny* (bez glutenu) 80 g ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sos szpinakowy* (bez glutenu) 80 ml , Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml , Chrupki kukurydziane 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2097.11 kcal; Białko ogółem: 55.22 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 2.68 g; WW: 29.05 Por; : 10.53 %; : 58.78 %; Ener. z T: 31.7 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 2940.98 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>sobota 2024-10-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Placki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ,</u> ), Musztarda 10 g ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2523.8 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 8.05 g; WW: 33.34 Por; : 13.92 %; : 57.82 %; Ener. z T: 30.66 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3882.95 mg;

<b>sobota 2024-10-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Placki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2570.7 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 78.7 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 392.26 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.48 g; WW: 36.11 Por; : 13.84 %; : 61.04 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4087.84 mg;

<b>sobota 2024-10-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Potrawka drobiowa () 220 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <u>MLE,</u> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 10 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1859.85 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 237.39 g; W tym cukry: 22.09 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 6.71 g; WW: 20.39 Por; : 16.3 %; : 51.06 %; Ener. z T: 36.48 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 2950.06 mg;

<b>sobota 2024-10-12</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Placki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Parówki sojowe 100 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOZ,</u> ), Musztarda 10 g ( <u>GOR,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <u>MLE,</u> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ), Gulasz warzywny z tofu dieta* 220 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ), Buraczki gotowane () 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g ( <u>JAJ,</u> ), Sałata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,		

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2511.17 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.29 g; WW: 34.07 Por; : 13 %; : 59.48 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3681.63 mg;

sobota 2024-10-12 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</span>		
Platkki pszenne na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>SOJ,</b> ), Musztarda 10 g ( <b>GOR,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE,</b> ),	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JEJCZ,</b> ), Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ), Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ), Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 3123.47 kcal; Białko ogółem: 107.2 g; Tłuszcz: 113.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 435.39 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 11.33 g; WW: 39.81 Por; : 13.73 %; : 55.76 %; Ener. z T: 32.75 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4175.46 mg;

sobota 2024-10-12 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Specjalna</span>		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <b>MLE,</b> ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g ( <b>MLE,</b> ),	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <b>SEL,</b> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 220 g ( <b>SEL,</b> ), Buraczki gotowane () 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb bezglutenowy 120 g , Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ), Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g ( <b>JAJ,</b> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Chleb bezglutenowy 50 g , Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 5 g ( <b>MLE,</b> ), Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> ), Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2361.2 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 2.43 g; WW: 30.93 Por; : 11.36 %; : 56.4 %; Ener. z T: 33.68 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4669.65 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Puławy- Szpital Mazowiecki w Garwolinie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-10-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Kotlek schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GOR,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2386.87 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.53 Por; : 16.12 %; : 55.21 %; Ener. z T: 30.94 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4135.8 mg;

<b>niedziela 2024-10-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Łatwo strawna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 200 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2220.49 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 15.56 g; Sól: 5.93 g; WW: 31.97 Por; : 19.3 %; : 60.13 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 3861.25 mg;

<b>niedziela 2024-10-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Niskokaloryczna</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Ziemniaki gotowane () 150 g , Schab pieczony w rękawie 80 g , Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1747.07 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 241.8 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.7 g; WW: 21.88 Por; : 23.24 %; : 55.36 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3984.04 mg;

<b>niedziela 2024-10-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wegetariańska</b>		
Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz mleczny do smarowania 74% tł 20 g ( <u>MLE,</u> ), Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ), Sałata zielona 20 g ,	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Pierogi ukraińskie () 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ), Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2420.68 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 5.07 g; WW: 31.85 Por; : 16.11 %; : 55.61 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2789.1 mg;

<b>niedziela 2024-10-13</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- GAR Wysokokaloryczna</b>		
---	--	--

